

大里広域地域包括支援センター  
**玉の緒通信**

第65号 2023年10月発行（季刊）

知っていますか？

# 「秋バテ」

※気温の寒暖差による疲労・倦怠感・  
食欲不振。冷えによる血行不良からの  
肩こり・頭痛・腰痛・腹痛など…  
また、日照時間の減少で、うつになりや  
すい等言われています。



## ①朝陽を浴びる

体内時計を  
リセット！

## ②軽めの運動



## ③温かい飲み物、服装



- ♡ 冷えの改善
- ♡ 血行促進
- ♡ 気分転換

発行 大里広域地域包括支援センター玉の緒  
〒360-0002 熊谷市大塚179-2  
☎ 048-525-5621(直通)  
048-527-3555(時間外)  
E-メール [hokatsu@tamanoo.jp](mailto:hokatsu@tamanoo.jp)

※時間外や休日でもお電話でのご相談は可能です。  
(相談の費用は無料です。秘密は厳守致します。)

玉の緒 担当圏域(熊谷北東部)

池上、今井、大塚、小曾根、上川上、下川上、上中条、  
上之の一部、肥塚、中央、中西の一部、箱田

# オレンジカフェHOKUTOU

開催 



コロナ禍で中止していた『オレンジカフェHOKUTOU』ですが9月14日(木)再開しました！

久しぶりの開催となり、至らない点多々ありましたが、参加者やボランティアの方々に助けて頂きながら、皆でゆったりと楽しい時間を過ごすことが出来ました♪次回は12月14日(木)！！介護者の集いと合同開催を予定しています。

また皆様にお会いできることを楽しみにしています(∇^∇)



## 通いの場 de 骨強度測定



8月は中条元気体操にこにこ会、上川上ニャオざね元気体操の会場で骨強度測定が行われました。皆さん測定結果に興味津々。栄養アドバイスもあり、さらに健康づくりへのモチベーションが上がったようです。



高齢者を狙った消費者被害が増加しています。特に認知症等の理由によって判断能力が不十分な状態になっている高齢者の消費者トラブルが増加しています。高齢者の消費者トラブルを防ぐためのポイントは、家族や周囲による“見守り”と“気づき”です。

お困りの事がありました地域包括支援センターへご相談下さい！！

## 悪徳商法 注意報!!



### 催眠(SF)商法(さいみんしょうほう)

日用品や食料品の無料配布を口実に販売目的を隠したまま会場に人を集め、最初は無料で配布したり「早いもの勝ち!」とおおるなどして会場を興奮状態にし「買わないと損だ!」という心理状態にさせ、最終的には高額な商品を買わせようとする商法です。

相談窓口 熊谷市消費生活センター ☎048-524-7321 または 地域包括支援センターへご相談下さい!