

メニュー	日程		時間
ノルディック・ウォーク	1日(月)	15日(月)	10:00~10:30
ヨーガ	2日(火)	23日(火)	10:00~11:00 <i>10時からに ないました!!</i>
フラダンス	9日(火)	30日(火)	
ココリラ体操	17日(水)	24日(水)	
ボッチャクラブ	31日(水)		
書道クラブ	11日(木)	25日(木)	10:00~11:30

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止になることがあります  
 ※発熱や咳など風邪症状、だるさ(体調不良)がある場合は参加を控えてくださるようお願いします  
 ※来館する際はマスクの着用にご協力をお願いします



## 介護予防送迎車 スマイル号のご案内



**1**  
 交通手段のない方を  
**自宅近くの停留所**  
**から鶴遊館へ**  
 送迎します

**2**  
 登録料、利用料  
**は無料です**

**3**  
 利用するには  
 予約が必要です  
**利用日前日の午前**  
**までに電話で予約**  
 してください

スマイル号のお問い合わせ：社協 ☎ 22-3394 担当：澁谷



鶴遊館一般浴 … 週2回(月)(金)

\* 入場制限 \*

10~12時まで【梅沢・六郷・水元在住の方、スマイル号利用者の方】

12~14時まで【町内・大性・菖蒲川・鶴泊・亀田・新田子・大巻・強巻在住の方】

※ スマイル号を利用される方は、地区にかかわらず 10~12時までとなります

5/5(金)は  
 祝日のため  
 お休みです

家族介護者教室 講師：青森県消費生活センター

## 「見守り」で防ごう！高齢者の消費者トラブル

を開催しました

高齢者を狙った悪質商法・詐欺、通信販売のトラブルやクーリングオフ制度など、事例を通して分かりやすく説明していただきました。

後半は「相談してね、テルミちゃん」体操もレクチャー！マスコットキャラクターのテルミちゃんと一緒に、楽しく体も動かしました。「鶴田町の高齢者は、普段から体操に参加している方が多いのか、とっても動きが良いですね！」と、講師の方が驚かれていました。



断る力

気付く力

相談する力

講座から「**だまされやすさ心理チェック**」を紹介します

①	自分のまわりにはあまり悪い人はいないと思う	
②	相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ	
③	たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う	
④	知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う	
⑤	有名人や肩書のある人の言うことはつい信用してしまう	
⑥	人から勧められると断れない方だ	
⑦	迷惑を掛けたくないのだから家族にも黙っていることがある	
⑧	実際、身近に相談できる人があまりいない	
⑨	しっかり者だと思われたい	
	〇の合計	

### 心理チェックの結果

- ・〇が多いほど、消費者トラブルにあう危険度が高い傾向にある
- ・①②③に〇をつけた人は、トラブルに対して危険意識がうすい傾向にある
- ・④⑤⑥に〇をつけた人は、だまされているのに気づかない傾向にある
- ・⑦⑧⑨に〇をつけた人は、だまされたときに一人で抱え込んでしまう傾向にある