



雲ひとつない青空と賑やかな蝉の声に、夏本番を感じますね。炎天下、歩いていると、けなげに咲いている夏の花に、元気をもらったような気になりました。元気なお声を聞きたくて、ひまわり通信をお持ちいたしました。



【ひまわり委員会から】

定額給付金の10万円は無事入金ありましたか、日常生活の中で予想外のトラブルに会うことが有り、最近増えている事例をご紹介します。

- ◎1回試すつもりで注文した健康食品が翌月も送られてきた
確認すると3回以上の定期購入だった
- ◎業者に損害保険を使って雨どい(経年劣化で壊れていたもの)を修理できると言われた。
経年劣化による損傷は、損害保険での保障の対象ではありません
- ◎身に覚えのない荷物が送られてきた
心当りの無い荷物が代引きで届いた時、代金を払わず受け取らない

まだまだ高齢者を狙った詐欺も増えているようです、不審な勧誘や電話には、くれぐれもご注意ください。



被害にあったり、トラブルになった時のご相談は
警察相談専用電話 #9110 消費者ホットライン 188

※ 8月のひまわり号運行は、中止となりました！
8月13日からひろば・ひまわりは当分の間中止します！

暇を見つけて手を動かそう

新型コロナウイルス感染症の流行以来、出掛ける時は、マスクの着用や、人と人の距離、丁寧な手洗いなど、何かと面倒ですが、慣れてしまえば、日々の習慣となりますね。日中は暑いので、朝夕の涼しい時間帯に散歩など気軽に楽しんでください。



昼間、暇を見つけて手を動かしてみませんか？ 私はレース糸で、簡単なネックレスを編んでみました。大きな物は大変ですが、小さく簡単な物だと、すぐ仕上がるのが嬉しいです。

「皆さんのおうち時間を教えてください」



【ひろば・ひまわり】から

- 感染防止の為にしばらく中止していましたが、7月から再開しました。
- ◇ 2日に体操の後、昨年度を振り返るとともに今後について話し合いをしました。
 - ◇ 13日はNHKのDVDで「姫路城と白川郷、五箇山」を視聴しました。
 - ◇ 16日はタングラムを作って楽しみました。タングラムとは図のような8つの紙片を組み合わせて、シルエットを作る遊びです。いろんなシルエットに挑戦しましたが、頭をフル回転する必要がありました。
 - ◇ 25日には久しぶりにボッチャを楽しみました。



? 漢字探しクイズ ?

他と違った漢字を見つけよう！



季	季	季	季	季
季	季	季	季	季
季	季	季	季	季

答え 2つ違います



健康を考えるコーナー



猛暑の日中、寝付きにくい夜。食欲も減退で、せっかくの食事、美味しくいただけないこともありますね。でもご承知の通り、私たちの体は毎日の食事で作られており、1日3食規則正しく食べる事です。

* 主食・主菜・副菜をそろえる

一汁三菜（汁物+主菜1品+副菜2品）をそろえ、バランス良く

* 塩分の取り過ぎを防ぐ

取り過ぎは高血圧、動脈硬化を招き、心臓病や脳卒中の危険を高めます
香辛料や、だしを効かせ、調味料は『かける』より『つける』などで減塩しましょう！

