



～活力！～

消費者被害速報

公的機関を名乗り、個人情報聞き出そうとする電話に注意！！

国民生活センター等の公的機関を名乗る者から「個人情報が出ていますので削除しますか？」という内容の電話がかかってくるというケースが確認されています。

国民生活センターなどの公的な機関が「個人情報の削除」などという電話をかけることはありません。話しているうちに、個人情報を聞き出されたり金銭を要求されたりする可能性もあります。

不審に感じた際は、消費生活センターに相談しましょう。

消費生活に関する困りごと、トラブルに巻き込まれてしまった場合にはご相談下さい

広島市消費生活センター ☎082-225-3300

（開館時間：10：00～19：00 休館日：火曜日、12月29日～1月3日）



ノロウイルスに注意！

毎年11月～2月の間に多発する「ノロウイルス」による食中毒…
ノロウイルス予防のために大切な4つのポイントをご紹介します。

- ・ **つけない** 爪や指の間までしっかり 30秒以上 手洗い！！
- ・ **持ち込まない** 健康状態の管理、把握！！
- ・ **拡げない** ^{ひろ} 調理器具などの消毒！！（次亜塩素酸ナトリウムが有効）
- ・ **やっつける** 食材は 85℃～90℃ で 90秒以上 加熱！！



ノロウイルスに気を付けて毎日元気に過ごしましょう！！

第2弾

阿戸・矢野地区 介護予防集いの場 活動紹介



阿戸・矢野地域で積極的に「介護予防」のための運動や体操に取り組まれているグループの活動紹介をしていきます！！

【矢野南百歳体操】（毎週水曜日 9:30～）

H30年1月から矢野みなみ会館にて活動がスタート!!

今では、会場がいっぱいになるほどの参加があり、参加者全員元気に体操されています。

また、いきいき百歳体操の他に、県民体操などにも取り組まれています。

参加者の方からは、体操を通じて人との繋がりができたことで体操日以外にも仲間との交流を楽しんでいるとの嬉しい声もあがっています。



【ビューシティ友の会】（毎週水曜日 10:00～）

H29年11月からビューシティマンション1階交流スペースで活動されています。

参加者はマンション住民に限らず、近隣地域から参加されている方もいらっしゃいます。

活動が開始してから2年が経過、代表の方たちが2周年祭を開催し休まず体操に参加された方には手作りの表彰状を贈られるなど楽しく参加ができるような工夫もされています。

男女問わず、皆さん和気あいあいと体操に取り組まれています。



【いきいきサロンばら】（毎週火曜日 10:30～）

H29年10月から矢野本町の元スポーツ用品店まさもり宅にて活動がスタート!!

代表者の方が自宅の一部を開放し、顔見知りの方たちが集まって体操に取り組まれています。

体操以外にも月1回、手芸の得意な参加者の指導のもと皆さんで手芸をされています。

参加者からは、体操だけでなくみんなで集まって話をするのも楽しみとの声もあり、体操を通して交流の輪が広がっています。



【問い合わせ先】 広島市阿戸・矢野地域包括支援センター



【住所】 広島市安芸区矢野東 6-23-15

【電話】 082-889-6605

※来所される場合は事前にご連絡頂けると助かります

