

松原地区行事予定表

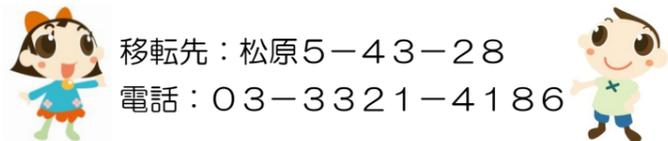
※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更・中止となる場合があります。

～ 4月から6月の行事予定～

行事名	日時	会場・内容など
春の歩こう会 ※事前申込	4月23日(土) 午前8時30分～正午	吉祥寺発祥の寺町から井の頭公園へ 主催：松原地区身近なまちづくり推進協議会
春の古着の回収	5月7日(土) 午前9時～11時30分	会場：松原まちづくりセンター、梅丘分庁舎 内容：古着・古布の回収 主催：松原地区ごみ減量・リサイクル推進委員会
ヨガでしなやかに身体改善 ※事前申込	5月18日、25日 6月1日、8日(水) 午前10時～11時30分	会場：松原まちづくりセンター 主催：松原地区身近なまちづくり推進協議会

松原まちづくりセンターについて

松原まちづくりセンター・松原あんしんすこやかセンター・社会福祉協議会松原地区事務局・松原ふれあいの家は令和4年1月31日(月)から松原小学校に併設した新事務所に移転しました。



移転先：松原5-43-28

電話：03-3321-4186

新事務所の外観です。入口は松原小学校の校門とは別の場所なのでご注意ください。



← 入って正面にあんしんすこやかセンター、左側にまちづくりセンターと社会福祉協議会の窓口があります。右奥のエレベーター・階段を上がると活動フロアや松原ふれあいルームがあります。



●期日前投票・不在者投票の会場について

投票日前日までの期日前投票・不在投票はまちづくりセンターの活動フロアで実施します。活動フロアは、エレベーター・階段を上がって左側の部屋です。投票日当日は投票所入場整理券に記載された投票所(松原北保育園、二階堂高等学校、松沢児童館、松沢小学校、松原小学校、梅丘中学校など)で実施します。

〈編集後記〉

第6波の最中、新型コロナとの付き合いも3年目に入ります。このような状況を受け、こころの健康を守る方法や、体力・気力の低下(フレイル)予防のコツを盛り込みました。また、成年年齢引き下げにより、自覚のないまま新成年(18-19歳)が消費者トラブルに巻き込まれるかもしれません。今回の記事をきっかけに、ご家族や周りの方々と会話や情報交換をしてくださると幸いです。(編集委員一同)



まつばらだより 第87号

令和4年3月15日発行 まつばらだより編集委員会(事務局 松原まちづくりセンター) 電話03(3321)4186

新型コロナに負けないこころ

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、外出自粛や在宅勤務、失業、大切な人との別れなど、日常生活の変化を余儀なくされ、私たちはこころとからだに様々なストレスを受けています。イライラする、そわそわと落ち着かない、絶望的に感じる、憂鬱な気持ちになる、何をしても億劫、食欲がわからないなど、いつもと違うサインがありませんか。その多くは一時的なストレス反応で、大半は時間とともに回復していきます。しかし、ストレスが長期化したり、あまりにも心理的なショックが大きかったりする場合は適切な医療やケアが必要になることもあります。私たちのこころとからだの健康を保つために、有効な情報をご紹介します。



音楽を聴く、おしゃべりをする、ストレッチをする、お気に入りの歌を歌う・・・ストレス対処法は、たくさん持っているとお安心して過ごすことができます。あなたに合ったものはどんな方法ですか。

セルフケアのチェックリスト

セルフケアの方法について、以下の項目で確認してみましょう。

✓が多いほど、こころとからだの健康を保つことができます。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 簡単なリラックス方法を実践している | <input type="checkbox"/> プライベートの時間を大切にしている |
| <input type="checkbox"/> 家族や友達と連絡を取り合っている | <input type="checkbox"/> 楽しめるもの、笑えるものを持っている |
| <input type="checkbox"/> 情報に惑わされないようにしている | <input type="checkbox"/> 日記をつけている |
| <input type="checkbox"/> ニュースを見すぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 同僚からのサポートが得られる |
| <input type="checkbox"/> 家でも運動をするようにしている | <input type="checkbox"/> 困ったときに助けてくれる人がいる |
| <input type="checkbox"/> 健康や栄養に気を付けている | <input type="checkbox"/> ポジティブな活動に取り組んでいる |
| <input type="checkbox"/> 自分の気持ちに気づき、表現している | <input type="checkbox"/> 家族や友達と過ごすようにしている |
| <input type="checkbox"/> 自分のペースを保つ | <input type="checkbox"/> かく、塗るなどの作業に取り組んでいる |
| <input type="checkbox"/> 自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている | <input type="checkbox"/> 他のストレス対処法を探している |
| <input type="checkbox"/> いつもの睡眠習慣を保っている | <input type="checkbox"/> カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しないように気を付けている |

(※国立研究開発法人国立成育医療研究センターこころの診療部より引用)

世田谷区では、「こころの健康」についてお悩みをお持ちの方や、そのご家族の方を対象とした精神科医による「こころの健康相談」を各総合支所の健康づくり課で行っています。**※事前予約制**

【北沢総合支所保健福祉センター健康づくり課保健相談係】

電話03-6804-9667 FAX03-6804-9044

(月～金曜日(祝日・年末年始を除く)午前8時30分～午後5時)

★夜間・休日の相談について★

世田谷区立保健センターの相談員による「夜間・休日等こころの電話相談」をご利用ください。

電話03-6265-7532 (※年末年始を除く)

(月・水・木曜日 午後5時～10時 土曜日、祝日の月・水・木曜日 午後1時～8時)



フレイル予防で健康生活

コロナ禍で外出自粛が続く今、家の中に閉じこもりがちな高齢者の『フレイル進行』が懸念されています。

●フレイルとは？

加齢に伴い、体力や気力が低下し虚弱になっていく状態のことを言います。そのまま進行すると要介護状態になる可能性があるため、早めの対策が必要です。

●こんなことはありませんか？

以前よりも疲れやすくなった 外出するのが億劫になった 最近少し痩せた 歩くのが遅くなった

●フレイル予防の「3つの柱」

①栄養

必要な栄養素をまんべんなく取れるように、多様な食品を組み合わせる食べましょう。特に筋肉量の減少を防ぐため、たんぱく質を摂取することをより一層意識しましょう。朝食のトーストにハムやチーズを乗せる、みそ汁に豚肉を加える、豆乳を飲むなど毎日の食事にひと工夫するだけで手軽にたんぱく質を摂取できます。



②身体活動

高齢者が要介護状態になる原因として、運動能力の低下があげられます。移動時の早歩き、掃除や庭いじりなど積極的に体を動かしてみましょう。また歩くことで脳が活性化され、認知症予防になることもわかっています。



③社会参加

社会関係が豊かな人ほど要介護状態や認知症になりにくいと言われています。買い物や散歩などの外出、友人などとの交流、ボランティア活動の参加など人との交流を保ち続けることはフレイル予防に効果的です。



高齢者ご本人やご家族の方がフレイルにならないために、まずは日常でできることから始めてみましょう。

住民税非課税世帯等の臨時特別給付金について

新型コロナウイルス感染症の影響により厳しい生活・暮らしの支援を行うため、下記の対象者に臨時給付金として一世帯当たり10万円が支給されます。

【支給対象者】

①非課税世帯

世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯
(令和3年12月10日時点で世田谷区に住民登録をしている世帯に限る。)



最新情報は区のホームページをご覧ください。

②家計急変世帯

上記①以外の世帯で、令和3年1月～4年9月の間、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯

(令和3年12月10日時点で国内に住民登録をしている世帯に限る)

②家計急変世帯の方はご自身で申請書等入手し申請していただく必要があります。詳しくは区のおしらせ特集号(令和4年2月発行)や区のホームページをご覧ください。専用ダイヤルにお問い合わせください。

問合せ先：世田谷区臨時特別給付専用ダイヤル 電話03-6632-0723

(午前8時30分～午後6時 土・日曜日、祝日を除く)

成年年齢引き下げ～18歳からの消費者トラブル～

令和4年4月1日から民法改正により成年年齢が18歳に引き下げられます。令和4年4月1日時点で18歳・19歳の方は、一斉に成年になります。今後、未成年者として保護されるのは18歳未満の若者だけになり、18歳・19歳は「一人前の大人」として扱われ、法的責任が求められます。

●令和4年4月1日から変わること、変わらないこと(一部)

18歳(成年)になったらできること (これまでと変わったこと)	20歳にならないとできないこと (これまでと変わらないこと)
<ul style="list-style-type: none">親の同意なしで契約できる(携帯電話の契約、クレジットカードの契約、ローンを組む、ひとり暮らしの部屋を借りる等)父母の親権に服さなくなる(住む場所、進学先・就職先を自分で決められる等)少年法の改正(18歳・19歳の罰則の拡大、実名報道される場合等)	<ul style="list-style-type: none">飲酒をする喫煙をする競馬、競輪、オートレース、競艇の投票券(馬券など)を買う養子を迎える大型・中型自動車運転免許の取得国民健康保険料の納付義務

●18歳になった日から、いきなり十分な契約知識や社会的知識が身につくわけではありません。消費者トラブルに気を付けましょう。

事例① 健康食品を購入したら高額請求された

「初回500円」と書かれたダイエットサプリメントを1回購入のつもりで申し込んだ。商品はすぐ届き、コンビニで支払い後、販売サイトをよく見ると「2回継続が条件である」と記載してあった。2回目の商品は初回商品を受け取ってから6日後に届いたが、代金は約35,000円となっていた。解約するために急いで販売会社に電話したが、つながらない。

事例② 先輩から誘われた投資話で多額の借金を抱えてしまった

先輩から「必ず儲かる投資話に興味はないか」と誘われた。話を聞き、そこで知り合った男性に「特別なノウハウが必要になる。」と言われて50万円の情報商材の購入を勧められたので、学生ローンで借金をして契約した。その後情報商材を参考に投資を始めたが、全く儲からず、損失を被った。

事例③ リボ払いを選択したら支払い残高が高額になってしまった

大学のオンライン授業に向けてパソコンを購入するため、クレジットカードを作った。支払方法には翌月一括払いとリボ払いがあったが、割引サービスのあるリボ払いを選択した。1年以上経過してクレジットカードの明細を確認したら、支払い残高が約30万円もあることに気付いた。こんなに高額になっているとは思わなかった。

18歳～24歳の若者に多い消費者トラブルは、健康食品や化粧品などの通信販売やマルチ商法、詐欺まがいの儲け話です。また、クレジット契約のリボルビング払いは毎月の支払額が一定のため、無計画に買い物を繰り返すと、支払いがいつまでも終わらない事態に陥る恐れがあります。クレジットカードにはリボ払い専用のカードや、発行時の支払いがリボ払いに設定されているカードもあるので、申込の際は十分注意しましょう。

消費者被害やお金のトラブルに遭わないために、

(1) 契約する前によく考える

(2) うまい話はうのみにせず、きっぱり断る

(3) クーリング・オフや消費者契約法など、契約やお金に関する知識を身につける

ことを意識しましょう。困ったときは早めに消費生活センターに相談をしてみましょう。

相談窓口：世田谷区消費生活センター 電話03-3410-6522

(月～金曜日(電話・来所) 午前9時～午後4時30分

土曜日(電話のみ) 午前9時～午後3時30分)

