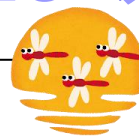


鈴鹿第7地域包括支援センターだより

ようやく秋らしい空気が流れ込んできました。規則正しい生活をして体調を整えましょう。



夏の疲れを残さない 生活習慣を始めましょう

10月になりましたが、まだまだ気温が高い日が続いています。今年は猛暑日が多く、残暑の期間も長くなりました。暑さもすこしやわらぎ、少し涼しく感じるようになったのに身体がだるい、疲れやすいなどの身体の不調が続いていませんか。それは夏の疲れが残った秋バテかもしれません。

●「夏の冷え」による疲れが残っている

夏場の冷房や冷たい物を飲み続けたことにより、体の冷えを引き起こし、胃腸の機能が低下したままになっていることがあります。

●急激な気温の変化

朝晩は気温が下がっても、日中は暑い日もあります。寒暖差の激しい時期は自律神経のバランスが崩れやすく体調不良の原因となります。

●空気の乾燥

秋が深まると空気が乾燥していきます。汗をかいてもすぐ乾いてしまうため、水分補給のタイミングを逃してしまうことがあります。

●日照時間の減少

秋になると気温とともに日照時間が減少します。それに伴って気分が落ち込み、くよくよと悩んでしまうなど軽い気分の落ち込みを経験する方は多いようです。

身体を温め、水分補給をし、
太陽の光を浴びて
規則正しい生活をこころがけましょう。



高額な前金を支払ったのに・・・ リフォーム工事の契約トラブル

見守り
新鮮情報

雨漏りがあったため、事業者に見てもらったところ「腐っている部分がある」と言われ屋根工事をすることにした。見積り額が約450万円と高額だったので、他社からも見積りを取り比較しようとしたが「当社は職人がそろっており工事が早く済む」と言われたため契約した。工事前に半額程度の金額を支払ったが、足場を組んだ後になって「職人の手配ができず工事は半年後になる」と告げられた。解約を申し出ると解約料がかかると言われ、納得できない。(60歳代)



- 外壁や屋根などの戸建て住宅のリフォーム工事で、高額な前金を払ったにもかかわらず、なかなか工事が進まないなどの相談が寄せられています。
- 契約する前に複数の業者から見積を取り、費用だけでなく、工期や施工体制、保証内容等についても十分検討することが重要です。
- 高額な費用の全額前払いは避け、完成後の支払いを主とした契約にしましょう。
- 工事が滞った際の備えとして遅延補償の定め等が契約書にあるか確認しましょう。

■困ったときは鈴鹿亀山消費生活センター
(TEL:375-7611・消費者ホットライン188)
へご相談ください。

ご相談・ご連絡は

鈴鹿第7地域包括支援センター りんどう

住所：鈴鹿市南若松町1番地（伊勢マリンホーム内）

電話：059-380-5280

「伸ばそう健康寿命☆高めよう地域力&Well-being」



〈スタッフ〉

主任ケアマネジャー	青島・伊藤
保健師	森重
社会福祉士	高畑・横地
ケアマネジャー	椎名・堀口・山本
事務員	片川

