



チェック項目

- | | | |
|---|----|----------------------------|
| A | 1 | 拝まれるようにお願いされると弱い |
| | 2 | おだてに乗りやすい |
| | 3 | 自信たっぷりに言われると期待してしまう |
| | 4 | 見かけの良い人だといひ信じてしまう |
| | 5 | 素敵な異性からの誘いだと思断れない |
| B | 6 | マスコミで取り上げられた商品はすぐ試したくなる |
| | 7 | 好きな有名人が勧める商品は買いたくなってしまう |
| | 8 | 新しいダイエット法や美容法にはすぐにとびつく |
| | 9 | 専門家や肩書がすごい人の意見には従ってしまう |
| | 10 | 無料だったり返金保証があるならいという試してみたい |
| C | 11 | 資格や能力アップにはお金を惜しまない |
| | 12 | 良いと思つた募金にはすぐ応じている |
| | 13 | 欲しい物は多少のリスクがあつても手に入れる |
| | 14 | どんな相手からの電話でも最後まで聞く |
| | 15 | 試着や試飲をしたために、つい買ってしまったことがある |

1点：ほとんど当てはまらない 2点：あまり当てはまらない 3点：どちらともいえない 4点：やや当てはまる 5点：とても当てはまる

合計点数から分かるあなたの危険度

●勧誘を受けた時に契約してしまう確率

60点以上：約70% 40点台：約40% 30点未満：約25%

危険度高

危険度低



「自分は大丈夫」と思つていませんか？各項目に点数を付けて合計点を出してみましょう。(消費者庁引用)

だまされやすさを測る心理傾向チェック！

ねばねばサラダ

- ・オクラ 3本 (小口切り)
- ・トマト 1/4個 (小さめ角切り)
- ・なす 1/2本 }粗みじん切り
- ・きゅうり 1/2本 }
- ・塩 少々
- ・みょうが 1/2個 }粗みじん切り
- ・大葉 2枚 }
- ・ポン酢 大さじ1/2
- ・すりおろし生姜 小さじ1/2

作り方

- ①オクラをネットに入れたままこすりながら洗い、産毛を取る。沸騰した湯に入れ2分茹で、冷ます。
- ②野菜を全部切る。
- ③きゅうりとなすに塩を加えて揉み、5分置く。
- ④オクラをボウルに入れて粘りが出るまで混ぜ、全ての材料を加えて混ぜたら完成！

冷ややっこの上にのせてもOK!
卵かけご飯の上にも！

＜夏野菜で元気に＞



きゅうり

水分補給・疲労回復
代謝促進



トマト

免疫力向上・疲労回復
細胞の健康維持



なす



オクラ



モロヘイヤ

腸内環境を整える



パプリカ

免疫力向上・代謝促進



ゴーヤ

代謝促進



スイートコーン

疲労回復



ピーマン

疲労回復・免疫力向上

暑い日が続くと、体がだるい・疲れやすい・食欲がわかない...
それ「夏バテ」かもしれません。
夏野菜は水分が多いため汗で失われた水分を補給し、夏に不足しがちなカリウムやビタミン類を補うことで夏バテを予防する働きがあります。

夏バテ知らず！
「夏野菜」で涼しく元気に

参考資料…農林水産省

フレイル予防にパワーアップ教室！

パワーアップ教室とは

「つまづきやすくなった」「階段の昇り降りがきつい」「掃除機がけなど家の仕事がきつくなってきた」「食事の時にむせることが増えた」など、日常生活に支障が出てきた方を対象に【運動・栄養・口腔】の専門職から、生活の中で取り組める介護予防の知識や方法、正しい運動の仕方を学ぶ、**3ヶ月短期集中型**の教室です。

対象者

- ・介護保険の認定を持っておらず、基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方
- ・要支援1・2の認定を持っており、デイサービス等の通所サービスを利用していない方



教室の概要

- ・利用期間：3ヶ月間 週1回 ・利用時間：1回あたり2時間以上 ・利用料金：月500円
- ※送迎付き



鶴崎・三佐から行ける大分市パワーアップ教室

①アクアフィットネス 通所リハビリ

開催日時：毎週土曜日
13:30-15:30
場所：大分市東鶴崎2-3-30
電話：097-527-6030

②大分豊寿苑

開催日時：毎週水曜日
13:30-15:30
場所：大分豊寿苑在宅総合
ケアセンター2階リハビリ室
電話：097-521-0110

③大分デイサービス楽 二目川センター

開催日時：毎週火曜日
9:30-12:00
場所：大分市横尾1939-4
電話：097-527-6030

EXPO クロスワード

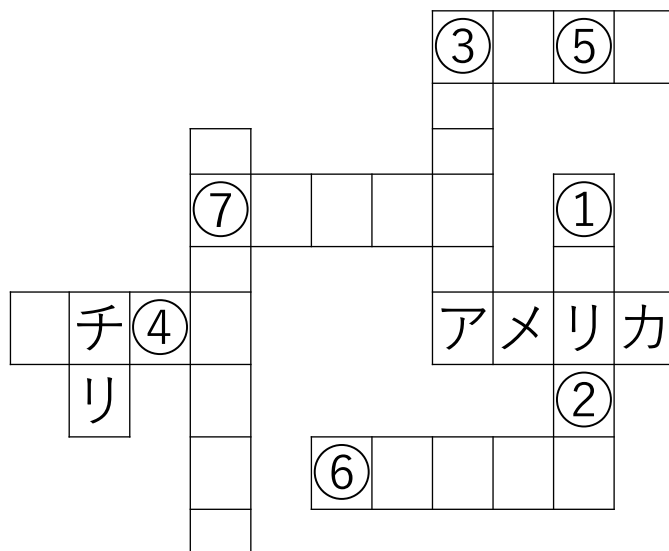


語群から選び、□をうめてクロスワードを完成させよう！※全ては使いません。

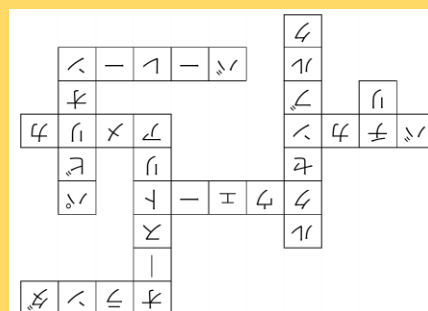
☆ ①～⑦の数字を並び替え、キーワードを完成させよう。【〇〇サ〇〇〇〇〇】

【語群】

オランダ
オーストラリア
バチカン
バーレーン
ルクセンブルク
パビリオン
クウェート
オーストリア
ジャパン
ツルサキ
アジム
エビ



答えはこちら↓



オオサカバンパク

お問い合わせは大分市北鶴崎2-7-7（東消防署向かい）
鶴崎地域包括支援センター 電話097-594-1501まで