

地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター



規則正しい健康リズムで、うつ予防！

うつは誰にでもなる可能性のある病気です。
体力の衰えやリタイヤによる仕事等の役割がなくなる、親しい人の死など、その喪失感の体験からうつ状態になりやすいと言われています。

うつにならないためのポイント！

ストレスを溜めない

友人との会話を楽しんだり、
適度な休養をとる。

規則正しい生活

健康的な生活リズムを実践し、
良質な睡眠をとる。

誰かに相談

不安を一人で抱え込まず、
家族や友人に気軽に相談。

活動紹介

津山地域課題解決検討会

12/16（木）

「津山町で安心して暮らし続けるためには
～防災マップづくりを通して住民・関係機関間の協働
を考える～」をテーマに地域課題解決検討会を開催しました！



地域包括支援センター相談窓口



津山本所（津山総合支所内） 0225-68-3780
豊里分室（豊里総合支所内） 0225-76-4811



ホームページ

見守り 新鮮情報

事例1

母親に、何度もしつこく海産物購入の**勧誘電話**があり、**断って**いた。最近は電話を取らなくなったが、昨日その事業者からの力二の**不在通知**が**入っていた**。受け取り拒否をしてよいか。

(当事者：
80歳代 女性)

注文していないなら
支払い不要!

事例2

実家に行ったところ、母親宛てに**注文**
していない健康食品が
届いており、定期購入と
書いてある紙と**払込**
用紙が**同封**されて
いた。どうしたらよいか。
(当事者：90歳代 女性)



©Kurosaki Gen

一方的に送りつけられた 商品の代金は支払い不要!

ひとこと助言



すぐに
処分
できるよ

見守るくん

- 特定商取引法が改正され、注文や契約をしていないにもかかわらず、一方的に送りつけられた商品は、直ちに処分することができるようになりました。
- 一方的に商品を送りつけられても、お金を支払う必要はありません。商品を開封・処分しても支払いは不要です。
- 贈答品などの可能性もあります。まずは家族などに心当たりがないか確認しましょう。また、注文したことを忘れていないか思い返してみましょう。
- お金を支払ってしまっても取り戻せる場合があります。すぐにお住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください(消費者ホットライン188)。