

# 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カニの**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

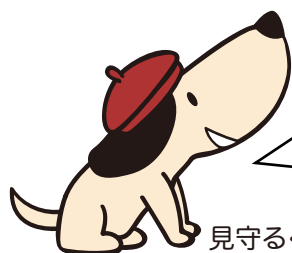
実家に行ったところ、母親宛てに**注文**していない健康食品が**届いて**おり、定期購入と書いてある紙と**払込用紙**が**同封**されていた。どうしたらよいか。  
(当事者：90歳代 女性)



©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



見守るくん

すぐに  
処分  
できるよ

- 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)。