



みどり通信



第1号
令和6年4月

色とりどりの花が咲き初め、暖かさを感じる季節になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？今年度も、どうぞよろしくお願いたします。

茅ヶ崎市消費生活センター ってどんなところ？

消費生活センターは、消費生活全般に関わる問い合わせや苦情・相談ができる窓口です。

専門の消費生活相談員が情報提供や交渉方法の助言、他の専門機関の紹介、相談内容によっては事業者とのあっせん交渉などをおこないます。

架空請求や不当請求、訪問販売、勧誘されて意思にない契約をしてしまったなど、契約に関するトラブルでお困りの方は、消費生活センターにご相談ください！



場所は、茅ヶ崎市役所
本庁舎2階6番窓口、
この表示が目印です。



茅ヶ崎市消費生活センター

【電話】

0467-81-7130

【相談時間】

月曜日～金曜日 ※年末年始・祝日を除く
9時30分～16時まで

【場所】

茅ヶ崎市役所本庁舎2階
茅ヶ崎市消費生活センター

【相談方法】

電話または来庁での相談

契約トラブルなどでお困りの際は、
消費者ホットラインもご活用ください。

☎ **188** (いやや)

※お近くの消費生活センターなどにつながります。

まずは、ご相談ください

鶴嶺西地区地域包括支援センターみどり

場所: 鶴嶺西コミュニティセンター内 時間: 8:30～17:00 電話: **84-0775**



『春バテ』にご用心ください！

春になって「なんとなく身体が怠い」「食欲が湧かない」「眠れない」などと感じたことはありませんか？

春は朝晩の寒暖差が生じやすい時期です。身体はこの環境に適応するために、「自律神経」と呼ばれる交感神経と副交感神経を懸命に働かせて調整をします。身体は大きなストレスを感じ、バランスも乱れやすくなるのです。このバランスの乱れが「春バテ」の原因の一つといわれています。

『春バテ』予防にできることは？

予防と対策には、生活リズムを整えることが重要です。

【その1】バランスの良い食事を心がける

栄養を適切に摂ることで自律神経のバランスが整います。

【その2】適度な運動を取り入れる

運動をすると自律神経のバランスを整えるセロトニンなどが分泌されます。特にウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。まずは無理のない散歩などから始めてみてはいかがでしょうか？

【その3】質の良い睡眠をとる

自律神経を整えるために重要です。就寝前はできればスマートフォンの使用を控え、リラックスすることが大切です。目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルなどで温めることも効果的。

また、朝は日光を浴び、体内時計を整えることでホルモンが活性化され、自律神経を整える働きをしてくれます。

【その4】身体を温めましょう

入浴は湯船に浸かって身体をしっかりと温めることで、副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38℃～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。

※治療中のご病気などがある場合は、医師とご相談ください。

参考資料：高齢者地域見守りネットワーク通信（第55号）令和4年3月発行 発行：台東区介護予防・地域支援課



みどりファーム便り

昨年の12月から地域内の畑をお借りし「みどりファーム」をおこなっています。

まだまだ手探りではありますが、地域の皆さまと共に活動できればと考えています。今後もみどりファームの今をお伝えしていきたいと思っております！



早く育って
ネ♪