

自立した生活を送るために



管理栄養士

人間は生物学的には、120歳位まで生きられると言われていました！120歳は無理としても、100歳くらいまでは生きられるのではないかと、それも介護要らずの自立した人生を送ることができればより良いと思います。自立した生活を送るために大切なことは何でしょうか。

十分な睡眠は健康づくりにかせません。
新しい年を迎え、一年が希望に満ちた年となります様にお祈りします。

① 食べる

私たちの体は食べたものでできています。体に良いもの食べていますか？甘いもの、塩辛いもの、脂もの・・・偏っていませんか？健康食品では健康にはなれません。『病は氣から』というより口から！

② 動く

座っている時間が立っている時間より多い人は病気にかなりやすいとも言われています。足・腰丈夫の基本は立っている時間を増やすこと。よく歩く人ほど介護要らずです。

③ 休養

疲れたら休む。栄養ドリンクを飲むよりも、食後の十分間の休養。



破損、色落ち、雑な仕上がりに！
掃除サービスでのトラブルに遭わないために

全国の消費生活センターに寄せられた掃除サービスに関する相談件数は、近年増加傾向にあり、2013年度以降は1000件近くとなっています。

その契約当事者は女性が77%を占め、年代別では30代から80代に幅広く苦情が発生している状況です。

こうした掃除サービスには、エアコンや換気扇のクリーニングといった掃除などに関するトラブルについての相談が多く寄せられています。

【事例1】

掃除サービスの事業者に見積もりを取り、後日作業に来てもらった。2人で1時間半の作業時間のはずが、1人で1時間の作業で、見積もりどおりの金額を請求された。

【事例2】

作業をしないで帰ったのに、キャンセル料として費用全額を請求された。

【事例3】

エアコン洗浄業者に浴室の汚れ防止工事を勧められて契約し、即日工事をした。高額で不審。

アドバイス

◆複数社から見積もりを取り、納得したうえでサービスを依頼しましょう。

◆破損や紛失などがあった場合の補償等について、事前に十分確認しておきましょう。

◆自宅で掃除サービスの契約を締結した場合、原則としてクリーニングオフができます。

◆事業者とトラブルになった場合には、消費生活センターに相談しましょう。



(国民生活センター注目情報から引用)