

〔グループ桂台は生活支援の非営利団体です〕
事務所：〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3
湘南桂台自治会事務所内
URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

目次	1面：最近の悪質商法について — 消費生活見守り養成講座より —
	2面：同上、配食サービス「ゆう」のご紹介
	3面：歯科医からのアドバイス 第2回 虫歯の話
	4面：10月度活動実績、ひとりごと他

◆◆◆ 最近の悪質商法について ◆◆◆ — 消費生活見守り養成講座より —

9月29日、全国消費生活相談員協会の主催で、表題のような講演会があり、実際に発生している最近の悪質商法の具体例の紹介がありました。もう15年くらい前になるのでしょうか、本誌で連載しました「ご用心！ご用心！」で紹介した事例と本質的には少しも変わっていないのが、今日の悪質商法の実態のようです。注意しましょう！

講師は、同協会の専門相談員・岩澤禮子氏でした。

【最近発生した悪質商法の多い事例】

1. 新聞購読契約に関するトラブル

不本意な購読契約にも拘わらず解約が困難な事例です。特に、契約期間が明記されていると解約は難しくなります。

2. プロパンガスの契約トラブル

3. トイレ、排水口の詰まりに関する工事契約トラブル

高額請求になることが多いので、事前に工事見積書などによって作業内容や費用を確認してから着工するようにしてください。業者を選ぶ場合には、横浜市排水設備指定工事店の名簿に載っているかを確認して依頼しましょう。

4. 物干し竿の売込みに関するトラブル

「サオヤー竿竹！」の呼び声に騙されないこと。事前に価格をはっきり言わない例が多いのでご注意ください！

5. 不用品の引き取りや廃品回収に関するトラブル

必ずしも無償ではない点にご注意を！「先積み」という手口でサッサと車の荷台に乗せたものは有料で、しかも異常な高額請求をします。リサイクル法で決められたものは、その法律を守って

出したほうが安全です。無料ほど高くつくものはありません。

6. 健康食品の送り付け商法

受け取り拒否をするに限りません。その場合、送り先の住所や連絡先の記録を忘れずにとっておきましょう！なお、食料品でもクーリングオフができるようになりました。

7. 通販には、安易に頼らないようにしましょう。

通販の場合、クーリングオフが効きません。この点は要注意です。

8. インターネットサイト利用（アダルトサイトなど）に関する架空請求に対しては、料金請求は完全無視しましょう。絶対に支払わないでください。

なお、不幸にして被害にあった場合は、被害の大小にかかわらず、必ず警察および消費生活センターへ報告しましょう。

また、クーリングオフに際して、業者への郵便ハガキによる通告は、

- ①はがき両面のコピーをとっておくこと
- ②特定記録郵便扱いにすることが大切な注意点です。

【受講して感じたこと】

①新聞契約の際、印鑑を相手に渡して押させていませんか？勝手に押させないこと。契約を立てに期間内は止められなくなることがあります。

②安いからと飛びつくのではなく、よく調べることが大事。安物買いの銭失いになりかねない。

「無料点検します」「ただであげます」「IP電話にすれば安くなります」「光サービスの乗り換え勧誘」等々

③勧誘の電話はガチャンと途中で切る。聞く必要はない。

④電話は留守電にしておくこと。簡単に電話に出ない。相手に個人情報を与えない。

⑤契約の重大性に気づかされました。この世は契約で成り立っていることを忘れないようにする。口約束も契約になります。

⑥見知らぬ人の優しい言葉に気を付ける。高齢者は家にいることが多い、孤独で話し相手が欲しい、やさしくされると信用してしまう等、相手に付け込まれてしまう。

＜ア イ ウ エ オ＞の契約社会

あ あと一日よく考えてから契約を
い 要らない時は、はっきり断る
う うかつに署名・捺印しない
え 遠慮せず契約内容を確認める
お お金はすぐに払わない！

【「見守り」の気づきとは】

- 家の中や周囲、業者の気配などに注意
- 頻繁に金融機関へ通っている
頻繁にコンビニでお金を払っている等
- しつこい訪問販売に怯えている
- しつこい電話をうまく切れなくて困っている

【「声掛け」はどのようにすればよいか】

- どうされましたか
- お困りのことはありませんか
- いっしょに考えてみましょう
- 私が横にいるから消費生活センターに電話してみましょう



【効果的な断りのことば】

「身内に同業者がいます」

「いません」と言いましょう

注意：「結構です」「いいです」は、承諾したことの意味にも取られます。

参考：（公社）全国消費生活相談員協会

Tel 03-5614-0543

横浜市消費生活総合センター

Tel 045-845-6666

配食サービス「ゆう」のご紹介

「ゆう」では、高齢者や身体が弱く思うように食事作りができない方、ボランティアが調理して自宅まで届けています。

配達の曜日：毎週木曜日 昼食を届けます

利用料金：1回 500円

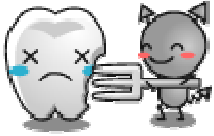
問合せ先：090-7233-4816（担当者）

代表者：谷 朋子

★家庭料理がおいしいと評判です。



歯科医からのアドバイス



桂台歯科医院 歯科医師 菅原幹大先生

第2回 虫歯の話

前回は虫歯になってしまう4要因(歯・食べ物・時間・細菌)のうち「歯」について述べました。今回は「食べ物」を説明していきます。

②「食べ物」

食物中に存在する砂糖の主成分である**スクロース(ショ糖・二糖類)**が虫歯菌(ミュータンス菌)の餌となるのです。スクロースの摂取量が激減した第2次世界大戦中には虫歯の発生率も激減し、戦後に再び著しく上昇したことから、スクロース摂取量と虫歯発症には相関があることが明らかです。また、アメリカの調査で、年間に消費される1人当たりのスクロース摂取量が15~20kg以上になると虫歯の発症が激増することが示されています。

スクロースに強い蝕誘発性があることから、これに代わる様々な低う蝕誘発性甘味料が開発されています。代表的なものとしてソルビトール、マルチトール、**キシリトール**などの糖アルコールがあります。そのほかに小糖類(カップリングシュガー、フラクトオリゴ糖、パラチノース)、配糖体類(ステビオサイド、アスパルテーム)があります。

◆キシリトールについて◆

キシリトールは、糖アルコールの中で最も甘く、砂糖と同じ甘味度を持っています。キシリトールは溶ける時に熱を奪うので、口に含むとスーッとした冷たい感覚があります。キシリトールを始めとする糖アルコールは、むし歯の原因になりません。キシリトールからは全く酸を作らないこと、そして、唾液の分泌を刺激して酸を中和することが、キシリトールがむし歯の原因にならない理由です。キシリトールには、**「むし歯の発生や進行を防ぐ」**という、他の糖アルコールにはない特徴的な効果があります。

キシリトールをガムやタブレットの形で一定期間以上口の中に入れると、むし歯の原因となる歯垢が付きにくくなるだけでなく、歯の**再石灰化**を促し、歯を固くします。さらに、キシリトールには、むし歯の大きな原因である**ミュータンス菌の活動を弱める働き**(ミュータンス菌が糖を分解して最終的に酸を作る酵素を阻害する)も持っています。また、摂り続けることで**悪玉ミュータンス菌が善玉ミュータンス菌に変わり**、むし歯になりにくい口腔環境になります。このような働きは、他の甘味料には見られない、キシリトールだけの効果です。

例えばジュース、アイスクリーム、ケーキ、キャンディなどは砂糖が多く含まれています。また、コーヒーや紅茶でも砂糖が入っていれば同じことです。しかし同じ甘いものでも、果物や蜂蜜(ブドウ糖・果糖:単糖類)などでは、虫歯になりにくいとされています。

参考文献

口腔微生物学 (株)学建書院、保存修復学 医歯薬出版(株)、歯科衛生士 クインテッセンス出版、GC ホームページ
クリニカホームページ、テーマパーク8020 ホームページ、サンスターホームページ

*次回は「時間」の項目について述べます。

地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》

日 時：11月21日（土）午後2時から
場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F

第一部：矢沢男声合唱団
指揮 近藤豊 ピアノ演奏 山本典子
演奏曲：上を向いて歩こう 秋の空は他
第二部：脳トレ体操でちょっと、ひと休み
笑って脳トレ みんな元気！

第三部：栄少年少女合唱団
演奏曲：ふるさと アイスクリームの歌他

《冬休みのお知らせ》

平成27年12月26日（土）～
平成28年1月5日（火）



会員のみな様へ

《 チケット精算日 》

11月30日（月）午後1時～4時

10月度活動実績

（平成27年10月31日現在）

協力会員	利用会員	賛助会員
76名	86名*	92名
活動実績	利用者数	22名
	活動員数	20名
家事支援（掃除・料理）	78件	112.0時間
介助（通院等）・介護	19件	28.5時間
その他	2件	3.0時間
合計	99件	143.5時間
事務局電話当番	21日	63時間

*利用会員 86名の内 6名は協力会員と重複しています。

ひとりごと

高齢者の消費者被害が横行していますが、みなさまは「消費生活センターに電話したことがありますか？」。相談に応じてもらえるセンターは通常、①横浜市総合消費生活センター 045-845-6666 あるいは ②かながわ中央消費生活センター 045-311-0999 のどちらかですが、電話番号の記憶は少々面倒ですね。

消費者庁が創設されたときに、0570-064(まもろーよ)370(みんなを)という 全国共通の「消費者ホットライン」ができました。これも覚えるのは簡単でないので、消費生活相談員たちは110や109のような三桁の覚えやすい数字を熱望していました。今年の7月1日に開設されたNEW「消費者ホットライン」は、いやや「188」です。泣寝入りはいややと覚えてください。①か②のどちらかに繋がります。郵便番号の入力から始めます。

相談料は無料です。

マイナンバー制度に絡む詐欺が多発しています。注意しましょう。

牧 恵代

会員のみな様へ

《 年忘れの会 》

日 時：12月5日（土）午後1時より
場 所：宮古寿司

集合場所 時間：12時45分に送迎バスが桂台
ケアプラザと桂台中学校の間に来ます。

会 費：2000円

締切り：11月27日（金）

申込み先：グループ桂台事務所 ☎ 894-2735

《 インフルエンザ予防接種 》

協力会員でケア活動に従事している方は、できるだけインフルエンザ予防接種を受けてください。

予防接種を受けた方は補助（1000円）をいただきますので事務所までお知らせください。

《 NEW オール世代交流会 》

当日のお手伝いありがとうございました。

今年もぬり絵は大盛況でした。

活動報告

- 10/01 サロン「ぶらっとオアシス」
- 10/04 NEW オール世代交流会打ち合わせ
- 10/08 代表・副代表会議
- 10/10 役員会
- 10/10 ミセコン脳トレ実行委員会
- 10/13 グループ桂台通信 10月号発行
- 10/17 ミセコン(店コンサート)
- 10/19 コーディネーター会議
- 10/21 会計中間監査
- 10/24 サロン運営委員会
- 10/25 NEW オール世代交流会「ぬり絵」
お手伝い
- 10/26 Nサポーターネットワーク桂台
- 10/29 福祉のつどい
- 10/30 ボランティアグループネット「悪徳商法」



編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・金子(多)