

高齢者あんしん相談センター加住 ～かすみん便り～



クーリングオフ制度を ご存知ですか？

①クーリングオフ制度とは？

訪問販売や電話勧誘などで契約した場合、契約書面を受け取った日から一定期間内であれば契約を解除できる制度です。

②こんな時に使用できます！

- 電話で勧められて契約した時
- 自宅への訪問販売で契約した時
- 「無料点検です」と言われて契約した時

困った時は早めの相談を！
消費者ホットライン 188（いやや）

③クーリングオフの手順

Step 1 契約書面を確認

- ✓ 契約年月日・商品名・契約金額
- ✓ クーリングオフの記載有無



Step 2 通知書を作成

- ✓ 自分の住所・氏名等
- ✓ 「契約を解除します」と記載



Step 3 通知を送る

- ✓ はがき・メールで契約した会社にする



Step 4 証拠を保存する

クーリングオフ はがきの書き方

通知書

次の契約の解除をします。

（契約年月日）
令和〇年〇月〇日

（商品名）
〇〇〇〇〇
（契約金額）
〇〇〇〇〇円

（販売会社）
株式会社×× ◇◇営業所
担当者△△△△

支払った代金〇〇〇〇〇円
を返金し、商品を引き取っ
てください。

令和〇年〇月〇日
東京都八王子市〇〇町〇番
氏名：〇〇〇〇

***メールの場合も同じ内容
を入力し送信します。**

熱中症にご注意！！

今年も暑い季節がやってきました

熱中症は**予防**が大切です！！！！

①暑さを避ける

- ⇒エアコンを適切に使用し、室温は**28度以下**、湿度は**40～60%**を保つ。
- ⇒日傘や帽子を使用し、**直射日光**を避ける。

②こまめな水分と塩分補給

- ⇒**のどが渇く前**にこまめに水分と塩分補給を行う。
- 入浴の前後や起床時にも水分を摂る。
- 1日**1.2リットル**を目安に水分を摂る。

③日々の体調管理

- ⇒**十分な睡眠**と、**バランスの良い食事**をしっかり摂る。

！万が一！！

めまい、頭痛、吐き気、強い倦怠感など（**熱中症のサイン**）が出たら…

* 涼しい場所へ避難⇒エアコンの効いた室内や風通しの良い日陰に入る。

* 身体を冷やす⇒衣服の首元を緩めて、胸元の風通しを良くする。

⇒**首、脇の下、太ももの付け根**を冷やす。

* 水分補給⇒自力で水分が摂れる時は、スポーツドリンクなどを飲む。

意識がもうろうとしていたり、様子がおかしい時は迷わず**救急車**を呼んで下さい。

健康に気をつけて良い夏をお過ごし下さい

「高齢者あんしん相談センター加住」は、八王子市から委託を受けた、地域の高齢者の総合相談窓口です。ご都合により、電話、訪問、来所などの方法でご相談に応じます。

※ 費用は無料です。

開所日時：月～土 9時～17時30分 日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)は除く

住所：〒192-0004 八王子市加住町1-170-2 加住事務所1階

TEL：042-692-3211 FAX：042-692-3467



はつらつ だより



裏面には、毎日をはつらつと過ごす情報を
まとめてお送りします。
気になる記事があればお気軽に当センター
までお声掛けくださいね！



ふれあい・いきいきサロン 加住ふれあいコミュニティー

6月10日に加住小中学校の体育館でティーバッティングが行
われました。

小学生と地域の皆さまがご参加され、心地よい汗を流しまし
た。

当日は、合同会社R&B 代表・理学療法士の平井様のご指導
のもと、体を動かす楽しさを感じながら安全に取り組むこと
ができ、会場は笑顔と活気にあふれていました。

世代を超えた交流も生まれ、参加者同士が楽しく過ごせる有
意義な時間となりました。



オレンジガーデニング プロジェクト in 加住

体操クラブ「カーすみ」に参加さ
れている皆さまを中心とした有
志の皆さまと、加住事務所入り
口のプランターにマリーゴールド
の苗を植えました。



オレンジ色は認
知症啓発のシン
ボルカラー。
認知症があつてもなくても住み
やすいまちを目
指していること
を表します。



成長を見守っていきます。

見守り活動に参加しませんか？

みまもりあいアプリ

APP Store



Google Play



アプリをスマホにダウンロード
すると、近所で行方不明者捜
索情報が出た際にスマホに
通知が届きます。
通知が届いたらお出かけの
際などに周囲に注意を向け
てみてくださいね！

詳しくお聞きになりたい方は
当センターまでどうぞ。



次回の

認知症サポーター 養成講座

日時：7月18日(土)
14:00~15:30

場所：加住事務所1F相談室

定員：6名

参加費無料です！



友だち 募集中

👉 ライン友達を登録すると
当センターのイベント
情報をお届けいたします！

