



春菊のくるみ和え

ほろ苦い春菊を甘く味付け

[memo] 春菊には体内でビタミンAになるβカロテンが豊富。目や鼻、喉などの粘膜に働きかけ、免疫力を高めます。油脂を含むナッツ類などと一緒に摂取することで、βカロテンを効果的に吸収できます。

消費生活センターだより

消費生活センター
☎ 072(740)1167

訪問買い取りのトラブル

業者の訪問買い取りは断れます
クーリングオフ制度などを活用しましょう

事例1 高齢で1人暮らしの母宅に「不用品はないか」と業者から電話があり、2日後に訪問が決まった。母は不安になり私に相談してきたので、私が実家に行ったときに来てもらおうと一旦訪問を断ることにした。しかし、母が業者の電話番号にかけ直してもつながらず、訪問を断ることができなかった。(60歳代 男性)

事例2 スーパーの催事場で買い取り業者がチラシを配っていた。不要なDVDや書籍があったので声を掛けたら、家に来て3,000円で買い取ってくれた。貴金属はないかと聞かれ、査定だけと思い指輪を5本見せると、高く買い取るからとつくづく言われた。断っても帰ってくれず、1万8,000円で買い取られてしまった。その中には母の形見があったので返してほしい。(60歳代 女性)

訪問買い取り業者に関する相談は、終活を始めた高齢者から多く寄せられています。他にも、返してほしいと翌日に言ったのに物品を転売したと言われ返してくれない、安く買い取られたなどさまざまな相談があります。

事例1のように業者に連絡できない場合は、訪問時にインターホン越しに断りましょう。

事例2の場合、消費者から売却の依頼がない物品をその場で買い取ることは禁止されています。

ルールを守らない業者もいるので、査定だけと思っても貴金属など高価なものを見せないようにしましょう。

また、契約後8日間はクーリングオフができ、その間は売却の契約をしても、契約の解除ができます。

レシピ 川西・猪名川地域活動栄養士協議会

●材料 2人分

- シュンギク …………… 100g^ア (1/2束)
- クルミ …………… 20g^ア
- 砂糖 …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ1/2
- だし …………… 大さじ1
- 塩 …………… 少々

熱量 (おとな1人分) : 89kcal^ア、塩分 : 0.3g^ア

●作り方

- ①熱湯に塩を加えて、シュンギクが色鮮やかになるまでさつとゆでる。その後、冷水に取って水気をしぼり、3等分の長さに切る。
- ②クルミはフライパンで、弱火で2~3分いり(もしくはトースターで焦げないように焼く)、粗く刻んでからすり鉢でよくすりつぶす。
- ③②に砂糖としょうゆ、だしをすりながら加える。
- ④③で①をあえ、器に盛る。

生きる

人権推進課
☎ 072(740)1150

こころが安らぐ 適度なソーシャルディスタンス

こころが揺れる時に必要な手助け

私が、このコラムを担当するようになり、はや1年がたちました。3年度も新型コロナウイルス感染症の感染状況に振り回された年でした。昨年末で第5波を何とか乗り越え、落ち着いたと思ったのもつかの間、今年に入り、オミクロン株の急激な拡大で人々の不安感も再拡大といったところです。このような中、新型コロナウイルス感染症そのものも変化し、手洗い・マスクとソーシャルディスタンスの生活様式が浸透することで、これからはポストコロナの段階に少しずつ入っていくように思います。経済活動や教育の分野、医療においても、ますます「非接触」という対応が増えていくのではないのでしょうか。

人との距離が広がることで、緊張感から解放されるときもあるでしょう。しかし、人と関わらないことによる寂しさも感じることでしょう。これからは、身体的な健康を保つためのソーシャルディスタンスと、こころの安らぎを得るための人との距離感の両方を図りながら、一人ひとりが自分にとっての適度な距離感を体感しながら、獲得し、安定した家族関係、会社や学校での人間関係を築いてもらえればと思います。

マスクを外し笑顔を交わし合ったり、消毒した上で手と手の温かみを感じ合ったりすることで「ほっこり」した瞬間がこころに刻まれ、安心感が増えていくと思います。

しかし、人はさまざまなことでこころが揺れるものです。その時は、自分の幅をひろげるチャンスでもありますが、人の手助けが必要な時でもあるかと思っています。一人で抱え込まず、こころのクリニックなどで相談してみてください。

(わたなべメンタルクリニック院長 渡邊純)