

武蔵野安心・安全ニュース No.58

～防犯・消費者被害・福祉情報をお届けします～ 令和6年2月20日発行

発行／編集：武蔵野市健康福祉部高齢者支援課・防災安全部安全対策課・武蔵野市消費生活センター

運動機能向上のための「マルチコ運動」のすすめ



高齢者の運動機能低下予防のために定期的な運動や身体活動が重要であることは多くの方がご存知だと思います。具体的には、ウォーキングなどの有酸素運動や、週に2日以上、筋力トレーニングを実践することが推奨されています。

高齢の方は、これらに加えて、マルチコンポーネント身体活動（マルチコ運動）を週に3日以上実践することが推奨されています。マルチコ運動とは重要な体力要素であるバランスや筋力、柔軟性などを用いる身体活動のことを指し、ヨガや太極拳、ダンスなどが具体的な種目として挙げられます。これらの活動には機能的なバランスや筋力トレーニングが含まれており、複数の体力要素を

同時に鍛えることができるため、高齢者の運動機能低下予防に特に有益でお得な運動と言えます。

実は、日本には国民の認知度がほぼ100%のマルチコ運動があります。それはラジオ体操です。安全に気軽に複数の体力要素を同時に鍛えることができるため、高齢者の運動機能低下予防に特に有益でお得な運動です。

東京都健康長寿医療センターの調査では、ラジオ体操を活用した運動プログラムについて、運動に加えて、精神・社会的な側面の生活の質の向上も見られたそうです。

武蔵野市では、地域の在宅介護・地域包括支援センター等がサポートする地域のラジオ体操が行われています。徐々に暖かい日も多くなりますので、お近くの地域のラジオ体操に参加してマルチコ運動を体験してみませんか？



ラジオ体操の会場	住所	曜日・時間
ゆとりえ	吉祥寺南町 4-25-5	第2火曜日・第4木曜日 午前9時～
カトリック吉祥寺教会	御殿山 1-7-8	第1・3金曜日 午前9時～
吉祥寺の杜 宮本小路公園	吉祥寺東町 1-17	第2金曜日 午前9時30分～
吉祥寺西公園	吉祥寺本町 3-7	第2・4木曜日 午前9時30分～
吉祥寺ナーシングホーム	吉祥寺北町 2-9-2	毎週月～金曜日 午前9時45分～
あおき公園	境南町 1-14	第2・4金曜日 午前9時30分～
境南中央公園	境南町 4-21	第1・3金曜日 午前9時30分～
いきいきガーデン	武蔵野市役所正面玄関	毎週水曜日 午前9時30分～

※雨天等の場合は中止することがあります。

【お問い合わせ】 *高齢者支援課 相談支援係 ☎0422-60-1846

『通信販売』は クーリング・オフはできません！

【事例】

インターネット通販でかばんを購入した。商品が届いたがイメージと違っていたので、返品したいとメールしたところ「返品できない。利用規約にも書いてある」との返事だった。

確かに利用規約には返品不可の記載があったので、「それならクーリング・オフしたい」と伝えしたが、「通信販売にはクーリング・オフの適用はない」と回答が来た

◎インターネット通販やテレビショッピングなどの通信販売には、法律上のクーリング・オフ制度はありません。返品可否や条件についての特約があれば、それに従うことになります。

◎特約がない場合は、商品を受け取った日を含む 8 日以内であれば、消費者が送料を負担し返品できます。返品が可能な場合でも、返品期限が設けられている場合があります。商品を受け取ったらすぐに中身を確認することが大切です。

◎通信販売で購入する際は、事前に返品ができるかどうかや返品が可能な場合の条件などをよく確認しましょう。

◎困ったときは、消費生活センター等にご相談ください。



【お問い合わせ】

*平日 9時～16時：武蔵野市消費生活センター ☎0422-21-2971

*土日祝 10時～16時：消費者ホットライン ☎188（いやや！）音声案内につながります。

※原則、電話での相談になります。来所相談を希望される場合は、事前に予約をお願いします。

【令和6年能登半島地震災害義援金】のご協力を

令和6年能登半島地震災害により被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。

武蔵野市では、この災害で被災された方々を支援するため、下記のとおり義援金を受け付けています。

皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

○募金箱設置期間

令和6年3月22日（金）まで

○募金箱設置場所

市役所 1 階受付、各市政センター、各図書館、武蔵野プレイス、市民社会福祉協議会

○送金先

日本赤十字社

【お問い合わせ】 *地域支援課 ☎0422-60-1941

《ニュースに関するお問い合わせ》 武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課

〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28 電話：60-1846 FAX：51-9218