

グッドライフ

キューデン・グッドライフが
お届けするアクティブ
シニアのための情報誌

2015.winter
Vol.9



キューデン・グッドライフがお届けする
アクティブシニアのための情報誌

ごあいさつ 1

いきいき!ヘルシーライフ
転ばぬ先のひと工夫
転倒防止のために気をつけたいこと 2

トピックス
グランガーデン福岡浄水に横綱白鵬関来たる! 6

施設インフォメーション 7

九州の冬を彩る
「あかり」を訪ねて 11

タブレットとアプリを使って
アクティブシニアのお出かけをもっと楽しく! 13



転ばぬ先のひと工夫 転倒防止のために 気をつけたいこと

いきいき!ヘルシーライフ

高齢者の気をつけたいトラブルのひとつに「転倒」があります。年を重ねるごとにさまざまな要因で転倒してしまうことが多くなります。軽症ならばよいのですが、場合によっては骨折などの大けがを負ってしまう危険性も。さらに最悪の場合、転倒をきっかけに寝たきりになることもあります。いつまでも健康で元気であるために、転ばぬ先のひと工夫を心がけておきましょう。

教えて
いただきました!

介護の職に
就く前は、精神科にも15年勤務。その経験を活かして身体的な不具合だけでなく、心身面まで含めた生活全般のアドバイスをしている。理学療法士や福祉住環境コーディネーターの資格を有する他、タクティールケアなどの普及活動も行っている。

キューデン・グッドライフ東福岡
介護サービスグループ 機能訓練指導員
田口 順 さん



キューデン・グッドライフグループは、皆さまから『ほんとにありがとう』と声をかけていただけるような心に響くサービスの提供を目指します。

皆さまには益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。日頃よりキューデン・グッドライフグループの事業運営に格別なご高配を賜り、心より御礼申し上げます。

一昨年、キューデン・グッドライフグループ10周年のご挨拶をさせていただきましたが、九電ケアタウンに引き続き、グランガーデン熊本が無事に開業10周年を迎えることができました。

今後とも、グループ各施設間の連携を強め、総合力を発揮することにより、安定経営の実現と皆さまに安心と満足を感じていただける上質なサービスの提供に取り組んでまいります。

特にサービスの質の向上につきましては、「やっ

るつもり」と独りよがりにならないよう、「ありがとう」の前に「ほんとに」を付け加えていただけるような心に響くサービスの提供を目指しております。



(株)キューデン・グッドライフ
代表取締役社長
茂田 省吾

いきいき!ヘルシーライフ

[イメージと現実のギャップを無くす]

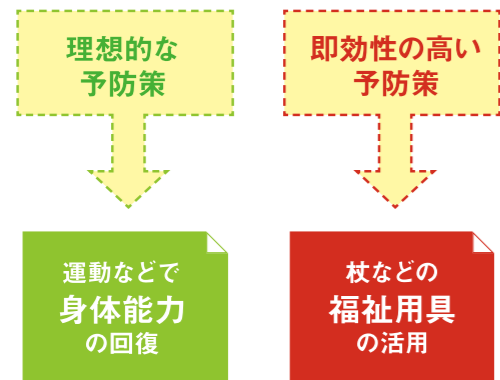
ボディ・イメージ
(自分の感覚)

実際の
身体能力
(発揮できる力)

可能な限り
近づける!

転倒を予防するためにまず心がけたいのは、ボディ・イメージ(自分の感覚)と、実際の身体能力(発揮できる力)のイメージをできる限り近づけることです。そのため、体力測定などを通じて身体能力を客観的に把握しておくのも一つの方法です。また、家族の協力も欠かせません。「体力や判断力が少し弱まったな」と感じたら、アドバイスをしてもらいましょう。もちろん、ご本人もそのアドバイスを柔軟に受け入れることが必要です。

転倒予防の秘けつは、自己認識の適正化



最も理想的なのは、運動を取り入れて身体能力を回復することですが、なかなか急には難しいものです。そんな時、即効性が高い予防策として注目されているのが、杖などの福祉用具を活用することです。はじめは、抵抗を感じることもあるかもしれませんが、立つ、座る、歩くなどの基本的な動作が断然楽になります。一度、転倒などで大きな怪我をしてしまうと、逆に「転んでしまふのでは」と気になりすぎることもあります。福祉用具は、そうした心理的なストレスを軽減するのにも役立ってくれます。

身体能力回復のために日々の暮らしで取り組みたいこと

●ニコニコペースのウォーキング

ニコニコペース: 脈拍120回/分程度の運動強度

週に3回以上がオススメ! 運動の効果が維持するのは2~3日。

せっかくつけた筋力は3日以上あけると低下してしまいます。

●ラジオ体操

いろんな運動をコンパクトにまとめたラジオ体操は理想的な運動。

丁寧に行えば効果も十分。

●家事で動くことを増やす

日常の家事もそのまま運動につながるので活動的に過ごしましょう!

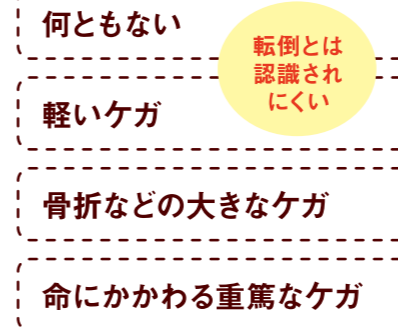
身体だけでなく脳も活発にしておくのもコツ!



転倒とは

同一面上でバランスを失い倒れて受傷したもの

※東京消防庁による転倒の定義



「転倒」というと、ケガを伴うアクシデントと思いがちですが、実は、ちょっとしためいて手や膝をついたり、あるいは尻もちをついたりすることも転倒のひとつに含まれます。大きな事故を防ぐためにも、ちょっとした現象を「気のせい」と放っておかずに、早いうちからそのような状況を把握しておくことが大切です。ケガをするような大きな転倒ではなくても、軽いつまづきなどの現象が増えたら、そろそろと「意識」しておきましょう。

手をつく、膝をつく、軽い転倒にも「用心を。」



なぜ、年をとると転倒しやすいの? そもそも、なぜ年を重ねると転倒が増えてくるのでしょうか。まずは、足や腰などの筋力が弱まることで、バランス能力が低下することが挙げられます。しかし、身体の機能の低下だけではありません。脳の老化も大きな原因。判断力や行動力が鈍くなることで、反応速度が遅くなり転倒を引き起こすことがあるのです。特に、用心したいのが「つもり」の感覚です。これぐらい「飛び越せるつもり」、「またげるつもり」、「渡れるつもり」といった過信は大敵。若い頃のイメージのまましていると、現実の身体能力との認識のずれが起きてしまい、アクシデントを引き起こしてしまうことがあるのです。

ご注意ください! 転倒はこんな時に起きやすい!

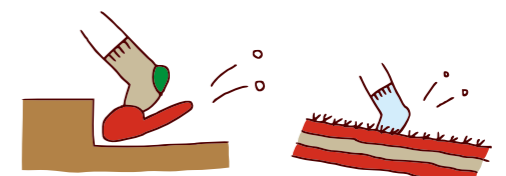
身体の不調

- めまいなどの体調不良
- 睡眠剤などの薬の影響



生活環境の問題

- 滑りやすい床や敷物の存在
- 段差や障がい物が邪魔になっている
- 照明などの明るさが合っていない



どすこい!

グランガーデン福岡浄水に 横綱 白鵬 関 来たる!



授、入居者の皆さまの質問にお答え
えただくとともに、32回目の優
勝に向けての決意も語っていた
だきました。今年で来日15年目と
なる横綱も、当初は62キロと軽量
だったために受け入れてくれる

九州場所開催
を間近に控え
た平成26年10
月31日、あの
横綱白鵬関が
グランガーデン
福岡浄水に
慰問に訪れて
くださいまし
た。まずは、大
ホールでご挨拶



部屋が決まらず、一時は入門を諦
めかけたそうで、現在の素晴らし
く鍛えられた大きな横綱からは思
いも寄らない思い出話に会場は驚
きに包まれました。また入門当時
は、分からないことだらけで、歌で
日本語を覚えられたそうです。
その後の写真撮影会では、集まっ
たみなさんとこやかに握手も
交わされました。さらに、介護の
フロアにも足を運んでください
ました。白鵬関のお気持ちの大き
さと優しさに、みんなが虜になる
一日となりました。32回目の優勝
おめでとうございます。そして、
今後ますますの活躍をお祈りし
ております。

九州場所開催
を間近に控え
た平成26年10
月31日、あの
横綱白鵬関が
グランガーデン
福岡浄水に
慰問に訪れて
くださいまし
た。まずは、大
ホールでご挨拶

気になる糖尿病! 専門の先生にお聞きしました。

NHK『ためしてガッテン』『あさイチ』、民放『たけしの健康エンターテインメント!みんなの家庭の医学』などに出演されている久留米大学医学部山岸昌一教授にグランガーデン福岡浄水でご講演していただきました。山岸先生は、「老化の原因物質『AGE』を抑え、老化を防ぐ方法として、ファーストフードは避け、バランスの良い食事をするのが大事」とおっしゃっていました。

また、主に糖尿病と食事の内容で、食材と調理法によっては老化の予防も可能だとお話がありました。講演後、AGE測定機器で『体内年齢』をみなさんに測っていただき、思わぬ結果に悲喜こもごもでした。



久留米大学 山岸昌一先生

転ばぬ先の 杖

使ってみると意外と便利! おしゃれに取り入れたい サポートグッズをご紹介します

ステッキやシルバーカーに抵抗のある方にもおすすめの、おしゃれなサポートグッズをご紹介します。優れた機能性はもちろん、見た目もカラフルなので、お出かけがもっと楽しくなりますよ。

●まずは手軽にとり入れたい「ウォーキングステッキ」



長時間の外出で、足の疲れが心配な時に利用したいステッキ。無理してステッキなしで歩くよりも、背筋が伸びて姿勢もよくなります。木製一本型のアンティークなものから、華やかな柄模様のもまでバリエーションも豊富!お気に入りの1本を選んでみては。



折り畳み式ならバッグにも入るので、外出や旅行などの携帯に便利です。



握り部分の下が細いタイプはしっかり握れるので、握力の弱い方におすすめ。

●お買い物などの外出にも便利な「シルバーカー」



握るだけのカンタン手元ブレーキ。ハンドルの高さも調節可能。



イスとして座ることも!

2輪タイプは溝にはまりにくく、方向転換もスムーズ。



スリムにたためて電車やバスにも乗れるタイプや、大容量バッグのタイプなど、シルバーカーの種類もさまざま。人気のヒョウ柄をはじめ、洋服とのコーディネートも楽しめるようなデザインも揃っています。

【取材協力】

売り場にはおしゃれで機能性の高いサポートグッズを品揃え。スタッフが商品の使い心地を丁寧に説明してくれます。

博多大丸 福岡天神店 本館8階
介護用品
すこやかサロン
☎092-712-8181(代表)



選ぶのに迷ってしまうほど、カラフルなステッキがズラリ

グランガーデン福岡浄水

TOPICS



グランガーデン福岡浄水では、書道・はがき絵などの楽しいサークル活動が行われています。10月末に実施された「秋の文化祭」では、サークル作品をはじめ、ご入居者様とスタッフによる力作が多数展示されました。

書の展示

書くことを通して、精神を高めていく日本の伝統芸術の一つである「書」。グランガーデン福岡浄水では、書道教室を毎月開催しています。秋の文化祭ではご入居者様による多数の書が展示されました。和歌や漢詩を詠んだ額入りの書から、ダイナミックな掛軸に至るまで、印象の異なる書の数々に、ため息がもれていました。



クラフト作品の展示

グランガーデン福岡浄水では、ご入居者様が趣味やサークル活動でいきいきとした生活を送られています。

秋の文化祭では、趣味を活かした多彩な作品が飾られました。刺繍や木彫りをはじめ、磁器に絵付けしたポーセラーツなど、プロ顔負けの作品もずらり。来年の秋の文化祭では、自慢の作品を出展してみませんか。



さつまいものお茶会

グランガーデン福岡浄水では、文化祭期間中、ゆったり寛ぎながら作品を鑑賞できるようにと、同時にお茶会も開催しました。お茶会では敷地内の庭で栽培したさつまいもを焼き芋にしておもてなし。このさつまいもは近くの保育園児を招いて掘りおこしたものです。ホクホクした素朴な甘

さの焼き芋はとてもおいしいと、大好評でした。

スタッフ紹介

笑顔がとても素敵な林副支配人は、その人柄からご入居者様や職員に信頼をおかれています。誰よりも朝早く出社してエントランスをキレイに清掃、地域の方々とも挨拶を交わす、とにかく前向きで真面目な方です。勤務中は厳しい林副支配人ですが、奥様とよく旅行に出かけるなど、家庭を大切に的一面も。博多や天神のグルメ情報にも精通。スタッフと楽しくお酒を酌み交わす、気さくなところも魅力です。

副支配人 林 隆彦 さん



九電ケアタウン

TOPICS



九電ケアタウンでは、創立四十周年を迎えた福津市民吹奏楽団によるアンサンブル演奏、勝浦人形浄瑠璃や福津民話劇団、子供会の小学生たちなど、地域の皆様にもご協力をいただき、11月16日～12月7日まで文化祭を開催。地元にもつわる催し物の数々を通して、地域の皆様との交流を深めながら、福津の歴史にふれることができました。

勝浦人形浄瑠璃(11月16日)

江戸時代から福津市勝浦地区に伝わる人形浄瑠璃。子どもから大人までが復興に取り組み勝浦人形浄瑠璃保存会が、九電ケアタウン内の多目的ホールで古典芸能を披露して下さいました。日頃なかなか目にすることのない人形浄瑠璃ですが、語り・三味線・人形遣いの息のピッタリ合ったステージに、観客の皆様も熱心に見入っていました。



福津民話劇団(11月16日)

福津市に古くから伝わる民話を掘り起こし、脚本から舞台、衣装、道具づくりまで全て創作で行っている福津民話劇団。今回は「黒田官兵衛と福津のつながり」や世界遺産登録を目指している地元の新原・奴山古墳群を題材にした「一目百墳」を上演し

作品展(11月16日～12月7日)

ご入居者様による絵画・書道・手芸品など、多彩な作品の数々を展示。日頃から楽しまれている趣味や習い事の成果を披露しました。また、文化祭期間中は手芸やブリザードフラワー制作、ハーブティー作りなどの体験教室も多数開催。オセロ、囲碁、麻雀な



どの交流会も開催し、作品を見るだけでなく、実際に体験することで、新たな趣味を見つける絶好の機会となりました。

スタッフ紹介

九州電力(株)事業推進本部と(株)キューデン・グッドライフ統括会社で計6年間、グッドライフを外側から支援、そして平成26年4月に九電ケアタウン勤務となった吉増副支配人です。現在、副支配人・総務部長・在宅支援サービス部長を兼務して、日々奮闘しています。趣味も多彩で、ギターやキーボードなど楽器を嗜むほか、日本ソムリエ協会のワインエキスパートの資格も持っていますので、文化祭やワイン会などで、普段とは違った姿を披露できる機会もあるかと思

副支配人 吉増 健二 さん



グランガーデン

熊本

TOPICS



グランガーデン熊本では、一年を通して様々な行事が開催されています。11月に開かれた「秋の文化祭」では、ご入居者様による特技が披露され、楽しいひとときを過ごしました。皆様も是非、イベントに参加してみませんか。

バナナのたたき売り

文化祭当日、大盛り上がりだったのはご入居者様による「バナナのたたき売り」披露。巧みでテンポの良い口上に会場中が引き込まれ、あまりのぎわいに入りきれないほどの見物客で溢れていました。昼食にはこの「バナナのたたき売り」にちなんだ特別メニューが登場し、みんなおいしくいただきました。



筑前琵琶演奏会

千三百年もの昔から続く伝統芸術である琵琶。今回の文化祭ではご入居者様による「筑前琵琶演奏会」が催されました。琵琶の名前は聞いたことがあるけれど、どんな音を奏で

グランガーデン

鹿児島

TOPICS



グランガーデン鹿児島では、ご入居者様のふれあいの場として、定例行事のほか、音楽コンサートなど毎月楽しいイベントを実施しています。今回は、11月に大ホールにて開催された「カラオケパーティー」の様子をご紹介します。

カラオケパーティー

グランガーデン鹿児島の開業当初から続いているカラオケパーティー。年に一度のこのイベントを楽しみにされているご入居者様も多く、年々参加者が増えています。この日のために、施設内にある防音設備の整ったカラオケルームで練習を重ね、当日はその成果を見事に披露。素晴らしい歌声にうっとり聞き惚れている方や、中には歌と一緒に口ずさむ方もいらっしゃいます。



るかご存知ない方も、実際の繊細で美しい音色に興味深く聴き入っていらっしやいました。琵琶の魅力を知る、良い機会となったようです。



作品展示

グランガーデン熊本では、ご入居者様が折り紙やコーラスなど、趣味を心ゆくまで楽しむサークルがあります。文化祭では文化系サークルの作品の他、ご入居者様個人の作品も多数展示されました。ご出展いただ



した。パーティーの途中では、副支配人と女性スタッフとのデュエットも登場し、パーティーを盛り上げてくれました。ラストは復興支援曲「花は咲く」を全員で大合唱。会場全体が拍手で包まれ、楽しいひとときを過ごしました。



特別ゲスト登場！

今回のカラオケパーティーでは、レストラン厨房を委託している中村学園スタッフから、ゲストとして三枝利恵子さんに歌っていただきました。三枝さんは、某テレビ局のカラオケ大会で見事優勝された経験もあるという実力の持ち主。そのかわいらしい風貌からは想像ができないくらい迫力のある声で、美空ひばりの「越後獅子の唄」を熱唱してくれました。観客の皆様からは「ま

いた作品はすべてレベルが高く、素晴らしい出来栄に「まるで博物館みたい！」と、驚きの声をあげる方もいらっしやいました。

スタッフ紹介

「一番はご入居者様のため」をモットーに、常にご入居者様の立場に立って行動される松山副支配人。10年が経過したグランガーデン熊本の設備に不具合が生じないよう、先頭に立って対応されています。そんな松山副支配人は、熊本が誇る大人気キャラクターのくまモンと同じ3月12日生まれ。くまモンに負けないくらいの愛されキャラで、物腰が柔らかく温和な人柄にご入居者様から厚い信頼を寄せられています。

副支配人 松山 茂人 さん



るで若い頃の美空ひばりを見ていたように」と、三枝さんの素晴らしい歌声に拍手が贈られました。今回のカラオケパーティーも盛り上がるよう、楽しいサプライズを企画しております。

スタッフ紹介

脇田副支配人は若い頃から野球のピッチャーとして活躍、全電力野球大会では二度の優勝投手に輝きました。現在もシニアチームで野球を楽しんでいます。野球と同様、施設内ではスタッフとのチームワークを大切にしながら業務に励んでいます。ご入居者様が安心して安全、快適にお過ごしただけのように、そして皆様から「ほんとにありがとう」と言ってもらえるように、全力投球で頑張っていきたいと語っています。

副支配人 脇田 弘昭 さん





2.19 [木]
3.5 [木]

長崎県 長崎ランタンフェスティバル

このお祭りは、長崎新地中華街の人たちが中国の旧正月(春節)を祝うための行事として始めたもので、もともと「春節祭」として長崎新地中華街を中心に行なわれていましたが、平成6年から規模を拡大し、長崎の冬を彩る一大風物詩となりました。期間中は、長崎新地中華街はもとより、浜市・観光通りアーケードなどの市内中心部に、約1万5千個にも及ぶランタン(中国提灯)が飾られ、湊公園をはじめ各会場には、大型オブジェが所狭しと飾られます。

〒長崎県長崎市 新地中華街、中央公園、唐人屋敷ほか
☎長崎市コールセンター「あじさいコール」 ☎095-822-8888



2.7 [土]
2.28 [土]

長崎県 雲仙灯りの花ぼうろ

冬の雲仙の山々に幻想的な景色を作り出す霧氷のことを地元では「花ぼうろ」と呼びます。「雲仙灯りの花ぼうろ」は、この花ぼうろをイメージした灯りのイベントで、数々のイルミネーションやキャンドルが、温泉街の散歩道をロマンチックに彩ってくれます。また、期間中の毎週土曜日には雲仙温泉街に花火が打ち上げられます。冬の夜空に咲く花火をぜひお楽しみください。

※花火の宴:期間中の土曜日21:30~(悪天候の場合は中止)
〒長崎県雲仙市 雲仙温泉街一帯
☎灯りの花ぼうろ実行委員会事務局 ☎0957-73-2233



問い合わせ

九電旅行サービスでは、九州内の旅館・ホテルの宿泊予約はもちろん、国内ツアーや海外ツアーの予約を承っています。九州各地を網羅した宿泊プランのご提案なども行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

九電旅行サービス

観光庁長官登録旅行業 第1879号
☎ 092-731-4891
<http://www.qdenttravel.com/>



〒810-0004 福岡市中央区渡辺通2-1-82 電気ビル本館1F
☎10:00~18:00(電話受付 9:00~18:00) 休日・12/29~1/3



3.6 [金]
3.21 [土・祝]

宮崎県 宮崎たまゆら温泉 かぐらまつり

期間中の毎週金・土曜夜に3軒のホテルが神楽宿となり、神楽奉納を上演。日向三代神話の灯りのオブジェも華やかに飾られます。

〒宮崎県宮崎市 3/6・7=宮崎観光ホテル、3/13・14=ホテル浜荘、3/20・21=ホテル金住
☎宮崎県大淀河畔温泉協同組合 ☎0985-61-9605

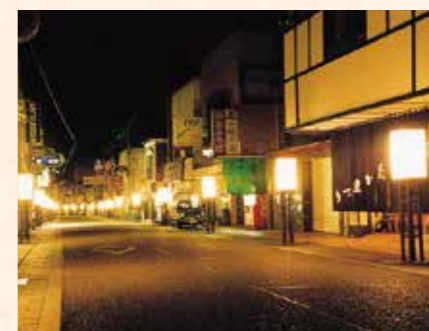


3.1 [日]
4.5 [日]予定

大分県 別府八湯 湯けむり、 あかりのまつり

別府鉄輪温泉一帯に立ち上る湯けむりを幻想的な色でライトアップ。他にも市内各所で様々なイベントが行われるので、この機会にゆったり温泉を楽しんでみては。

〒大分県別府市 鉄輪温泉一帯
☎別府市旅館ホテル組合連合会 事務局 ☎0977-22-0401



1.31 [土]
2.15 [日]

佐賀県 うれしの あったかまつり

嬉野の本通商店街に、高さ2mを超える百基の灯籠が立ち並ぶ「百句百灯華灯籠」。この他、期間中は願いを込めた「絵手紙灯籠」など全17種類の企画展示が催されます。

〒佐賀県嬉野市 商店街本通り・温泉公園
☎一般社団法人 嬉野温泉観光協会 ☎0954-43-0137



11.22 [土]
2.22 [日]

福岡県 イルミネーション2014 門司港レトロ浪漫灯彩

20万球のLED電球がきらめくイルミネーション。歴史的建築物のライトアップはどこか懐かしさを感じさせます。最新技術による「光と音の噴水ショー」も必見です。

〒福岡県北九州市門司区/門司港レトロ地区一帯
☎門司港レトロ総合インフォメーション ☎093-321-4151

九州の冬を彩る 「あかり」を訪ねて

空気の澄んだ冬の夜に、ほんわり浮かぶあかり。

絢爛豪華に街を包むあかり。温泉王国九州の湯けむりの向こうに輝くあかり。

九州の冬は、寒い季節を温かく彩る「あかり」のイベントが

数多く開催されています。ちょっと足を伸ばして光の世界を訪ねてみませんか。



2月の
毎週金・土
開催予定

熊本県 山鹿灯籠浪漫・百華百彩

山鹿の町並みを竹灯りや和傘のオブジェが幻想的に彩る「山鹿灯籠浪漫・百華百彩」。国指定重要文化財の「八千代座」周辺など、多くの点灯ポイントがあり、それぞれに違った和の灯りが楽しめます。金・土曜の夜は、山鹿太鼓と山鹿灯籠踊りのイベントも開催。ノスタルジックな雰囲気の中で、勇壮な太鼓と優美な灯籠踊りをご堪能ください。

※灯りのオブジェは17:30頃から点灯開始。点灯に参加ご希望の方は柄の長いライター等をご持参ください。
〒熊本県山鹿市 八千代座、豊前街道、金剛乗寺、湯の端公園ほか
☎山鹿灯籠浪漫・百華百彩実行委員会(山鹿温泉観光協会内) ☎0968-43-2952



ランチ
タイムに

ランチに迷ったら 周辺のお店を検索!

出先で「どのお店に入ろうか」と迷ったら、タブレット端末を使って検索です。地名や料理のジャンル、「ランチ」「カフェ」といった言葉を入力して検索してみましょう。

キーワードで
検索!

熊本 ランチ カフェ

飲食店のランキングや評判をまとめた専用サイトが表示されてご近所の人気店が見つかります!



素敵な
風景に
出会ったら

カメラや動画で 思い出を残そう!

タブレット端末には、画像や動画の撮影機能がついています。タブレット端末は、撮影後すぐに大きな画面で画像を確認できるのが魅力です。久しぶりに会った仲間との思い出や訪れた街の風景などを撮影してみましょう。



また、画像の色調整や、画像にフレームをつけたり文字を書き込んだりする機能も。加工した画像をお孫さんにメールで送ることもできます。

タブレットとアプリを使って / アクティブシニアのお出かけをもっと楽しく!

電車やバスに乗ってお買い物やお散歩に出かけるときに、実は便利なのが持ち運びに便利なタブレット端末やスマートフォン。アプリや機能を上手に使いえば、移動がラクにできて出先での楽しさもぐんと広がります。



お出かけ前
の準備に

まずはお出かけ前に 経路をチェック!

スムーズに目的地に到着するためにも、まずは事前に経路を確認しておきましょう。地図アプリは「現在地」と「目的地」を入力することで交通手段(車・徒歩・公共交通機関など)ごとの所要時間や経路を知ることができます。



大濠公園まで
歩いて5分!

地図上に現在地の表示ができるから迷うこともありません。アプリによっては音声案内の機能もあります。

電車やバスの乗り換えのときもアプリが便利。

電車やバスを乗り継ぎの時に便利なのが乗り換え案内アプリ。最寄りの駅(またはバス停)と目的地周辺の駅(またはバス停)を入力すると乗り換えしやすい経路や運賃を知ることができます。



到着時間を事前に
確認できます!

ワン
ポイント

IDとパスワードで安心利用

アプリには気軽に活用できる無料のものやさらに便利な機能が搭載された有料のものがあるため、「知らない間に課金されたらどうしよう」と不安に思う方も少なくありません。でも、タブレットの使用開始時にIDとパスワードを登録しておけば大丈夫。無料・有料に関わらず、アプリをダウンロードする際は必ずIDとパスワードの入力が必要なので、

「知らない間に課金される」という心配はありません。

ID goodlife

パスワード ●●●●

100回聞いても怒られない
女性専用 アクアパソコン教室
代表 押本 則子 さん

BBIQスペシャルブログ
「やさしいパソコン教室」
連載中
<http://pcjnap.s.blog.bbiq.jp/>
☎092-984-0126






九電ケアタウン

〒811-3214
福岡県福津市花見が丘3丁目28番2号

お問い合わせ

 0120-290-873


<http://www.kyuden-goodlife.co.jp/>



グランガーデン福岡浄水

〒810-0022
福岡県福岡市中央区薬院4丁目13番17号

お問い合わせ

 0120-282-600

<http://www.kyuden-gl.co.jp/>



グランガーデン熊本

〒860-0846
熊本県熊本市中央区城東町4番7号

お問い合わせ

 0120-87-5588

<http://www.kyuden-gl.co.jp/>



グランガーデン鹿児島

〒890-0063
鹿児島県鹿児島市鴨池1丁目55番10号

お問い合わせ

 0120-80-0766

<http://www.kyuden-gl.kago.co.jp/>

九州電力グループ

株式会社 キューデン・グッドライフ

〒810-0022 福岡市中央区薬院4丁目13番17号
TEL 092-524-0051 FAX 092-524-0061 <http://www.kyuden-gl.jp/>