

第171回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 大森 武生

日時 令和4年6月8日（水） 午後1:00～午後3:00

場所 中井公会堂

1 特殊詐欺報告／門脇正彦

*420号 実存する組織をかたるフィッシングメールに注意

- 1、大手通販サイトからクレジットカード番号を登録し直すようにとのメールが来たので URL をクリックし、名前やカード番号などを入力。
- 2、大手カード会社から不正利用の事例が多いので確認するようにとのメールが届き URL をクリックし、カード番号を入力。

2点ともカードが不正に利用されていた。メールに記載された URL には容易にアクセスせず、事業者の正規のホームページでフィッシングに関する情報がないかを確認しましょう。

*421号 蜂の巣の駆除で思わぬ高額請求

5センチ大の蜂の巣を見つけたので、ネットで調べた業者に電話した。
1個4千円と言われ依頼した。作業終了後11万円の明細を見せられた。

作業前に、作業内容と料金を確認し、当初の想定とかけ離れた料金の場合は、すぐに依頼せず、複数の事業者から見積もりを取り比較検討すること。

日常・・・「おかしいなと感じたら、下記の電話を活用下さい」

岡山中央警察署 086-270-0110 消費者ホットライン・局番なし188

2.糖化ってなに／めばえ薬局・白重先生、新人調剤士紹介

こんな食生活していませんか。

- *朝食をほとんどとらない。 *食事の際はまずご飯から。
- *野菜をあまり食べない。 *つい食べ過ぎてしまう。
- *甘い物や清涼飲料水を、良くとる。 *早食いである。
- *加工品をよく食べる。

糖化は体の「コゲ」。上記のような生活をする、摂取した余分な糖分が細胞を劣化させてしまいます。これが、体の「コゲ」です。

3.中消防署「防災について」／赤木、森下、佐々木、他1名、以上 4名

東日本大震災（仙台）の防災ビデオをみて説明。

令和3年5月20日から従来の避難勧告と避難指示が、「避難指示」に一本化された。

- *自分の安全を確保し、安全な場所に避難する。
- *寝室に、はき慣れた靴、着替えをいつも用意しておく。
- *持って逃げる物は、時々点検する。

— 家庭に潜む思わぬ火災 —

- *たこ足配線は火事のもと、コンセントは（定期的に）掃除しよう。
- *電気コードを折りたたまない。子供にコードで遊ばせない。
- *白熱電球にタオルなどをかけない。
- *濡れた電気毛布は乾かしてから使う。
- *住宅用火災報知器は定期的に点検する。
- *ガスコンロの上にふきん等を掛けない。
- *グリルは使い終わったら掃除する。
- *料理中は携帯電話やスマートフォンは使わない。
- *ポットや湯気が出る物はコンセントから離して使う。

— 住宅用火災報知器を設置しましょう —

- *消火器を使用した初期火災の消火成功率は75.7%。
- *万が一火が出てしまった場合、消火器を使用した初期消火が大変有効。
- *住宅用火災報知器の点検と勉強を・・・
消火器のビデオを見て、勉強しよう。
- *消火器の実施体験をしよう。
- *消火器は定期的に電池の交換をしよう。



4.路面バス、路面電車の運賃が半額割引制度について／

高島地区民生委員児童委員 大森健一

65歳以上の岡山市民対象 ハレカハーフについて説明 パンフレットを頂く

5、お楽しみ抽選会 ……今日の運勢はどうでしたか……

6 出席者

大森武生、満寿子、裕子、光子、紀子、健一、幸子、門脇正彦、河原二三子、山崎清子、
山中国之、実盛泰子、梶田恵美子、国藤勝江、本徳靖子、青井幸子、岩坪郁子、
めばえ薬局（2名）中消防署4名

23名