

▼実際に届いたメール(例)

口座利用停止のお知らせ

●●銀行ダイレクトでは、犯罪収益移転防止法に基づき、お取引を行う目的等を確認させていただいております。また、●●銀行ダイレクトご利用規約第6条2項5に基づくご依頼となります、お客様の●●銀行ダイレクトの利用が一時停止となります。※振込、ATMの出金サービスがご利用になれません。ご注意ください。下記より一時取引制限の解除をお申し込み内容のご確認をお願いいたします。

▶取引制限の解除

迷惑メール・SMS(ショートメッセージ)にだまされたいために... スマートフォンの普及により、ネットショッピングなど私たちの生活が便利になりました。一方で、「心当たりのない宅配便の不在通知SMSが届いた」、「利用していないクレジットカード会社から口座が利用できなくなるとメールが届いた」など迷惑メールに関する相談が増えていきます。だまされたいためには、怪しいメールは無視しましょう。また、メールやSMSでサイトに誘導されたら、すぐに家族や周りの人に相談してください。手口が巧妙になっており、老若男女問わず、誰もが被害に遭う可能性がありますので、注意しましょう。困ったら1人で悩まず消費生活センターや警察に相談しましょう。

迷惑メール・SMS(ショートメッセージ)にだまされたいために

問 市民課消費生活センター ☎22-9122

一地域でいきいき一通いの場 VOL.80

平戸市では、週に1回以上集まり、「平戸よかよか体操」や趣味活動を行う住民主体の通いの場が91か所あります。このコーナーでは、各地区の「高齢者の通いの場」を毎月紹介します。

問 長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎22-9133

「健康づくりしながら、地域の支えあいを！」

令和5年1月に活動をはじめた、川内町の「健康になるぞう!会」。地域集いの場である、川内漁民センターに集まり、楽しく体操に取り組んでいます。



健康になるぞう!会

Interview

代表 津上 陽一さん



通いの場の活動で、地区全体が盛り上がっています。高齢者に加えて、1人暮らしや日中独居の人も増えていますので、この活動が地域の支えになればと思います。

活動日/毎週水曜日 午後1時30分~午後2時30分 活動場所/川内漁民センター 開催地区/川内浦

通いの場「健康になるぞう!会」の3つの特徴 (参加者からの声)

準備から各自で行います

会場準備も体操の1つととらえて、協力しながらみんなで準備を始めます。

お互いに声をかけあいながら参加します

住宅が密集する地域であり、歩いて参加している人がほとんどです。参加していない人のお宅を訪問することで、見守り活動にもつながっています。

効果を実感するようになりました。

活動開始から約半年がたちましたが、「足腰の調子がいい」という声もあり、体操の効果を実感しています。



「通いの場」への参加率が高い高齢者ほど、転倒や認知症、うつリスクが低い傾向にあることがわかっています。まだ参加していない人は、近くの通いの場へ参加してみませんか？

「平戸よかよか体操」オリジナルCDおよびDVDを無償貸し出し中です！また、平戸市ホームページでも動画を公開しています！

問 文化交流課交流推進班 ☎22-9143

我在平戸

vol. 2

国際交流員 日記

調休恐怖

天候は快適な春から暑い夏へと移り変わっています。私の印象では、本物の夏は端午節から始まるものです。端午の節句とは異なり、中国の端午節は旧暦の5月5日で、今年6月22日です。厄災を祓い、健勝を祈る伝統的な祝日で、粽を食ったり、艾草を門に掛けるなどの風習が今なお引き継がれています。端午節は、調休制度により、3日間の連休となります。す。「調休」とは、「休日の振り替え」の意味で、祝日の経済活動を促進するために、2001年から始まった、祝日を週末と繋がるように、労働日と入れ替える制度です。今年の端午節は木曜日、木曜日、金曜日、土曜日

3連休にするため、金曜日を休日とし、その代わりに日曜日が労働日となります。つまり、連休後、連続して6日間働かなければならない現実になり、連休を利用して普段行かない場所に旅行したり、伝統行事に参加したりすることは、貴重な充電時間を得られますが、近年多くの人が「調休」の廃止を望んでいます。おそらく、連休の喜びより「月曜日が終わってもまた月曜日」という恐怖が心に染み入るのでしよう。



国際交流員 張 莹 (チヨウ・ゲイ) (中国出身)