

2019年5月15日 第45期 No. 2-514

事務局 〒270-1143 我孫子市天王台3-7-1-201 和田三千代方 TEL 04-7183-1434

<http://www.abikoshi-syohisyanokai.net/wp/>

## 総会が終了しました

5月13日(月)午後の総会は29名が出席されて開きました。今年度の活動計画のところで、プラスチック問題が喫緊の課題なので、言葉を選んで入れようということで、ご了承いただきました。その他は承認されました。

総会資料のあちこちにパソコンの打ち間違いがありました。

- ・5ページの表題が第44期でなく45期に。
- ・7ページの新木地区まちづくり協議会の委員を三ツ木さんが勤めて下さっていましたが、今年は自治会からの出席なので、ここを削除。
- ・裏表紙内側の連絡網のところで、米澤さんの電話番号7185-5835に訂正してください。

### 第1部の講演「特殊詐欺の新しい手口」

我孫子市の消費生活相談員の建石和子さんに約1時間お話いただきました。とても参考になりましたので一部を記します。

☆振込め詐欺(オレオレ詐欺、架空請求詐欺、還付金詐欺、融資保証金詐欺)は、法律が出来て救済される場合もあるが、それ以外の詐欺(金融商品取引、ギャンブル必勝法、異性との交際斡旋、その他)には法律が無い。

☆被害額は26年度が最高で、500億くらいあった。これは届け出た分だけの数字。

☆時事ネタに便乗

- ・改元でカードが使えなくなる。
- ・オリンピック チケットが先に買える。
- ・CO2削減にお金を出しませんか？。

☆振込め詐欺

- ・オレオレ詐欺(母さん助けて詐欺)
- ・アポ電詐欺。電話をしてお金が家にあるか

確かめてから、アポイントを取る→直接取りに来る→有無を言わず強盗。殺人が起きた。

- ・キャッシングカードすり替え詐欺
- ☆架空請求詐欺→メールやハガキで未払いがあると請求。電話をしると。

### 対処法

☆変だな?と思ったらすぐに相談

- ・我孫子市消費生活センター⇒7185-0999
- ・消費者ホットライン⇒188(イヤヤ)
- ・警察(全国共通短縮ダイヤル)⇒#0110
- ・留守番電話の活用⇒すぐには出ない。
- ・おかしい電話と思ったら長話をしない。
- ・警察や役所を名乗る電話でも詐欺⇒「何課の誰か、用件は?」と聞き、「分かりました。後で電話します」と対応。正しい所へ電話する。

### 騙される側の問題点

- ・騙される側は無防備⇒自分は大丈夫という思い込み
- ・騙す側はプロ⇒騙す訓練を日々している
- ・新しい手口をいつも考えている
- ・マニュアルがあり、組織化した犯罪グループ
- お話の後「寸劇」も一緒にしました。それぞれが経験した電話の披露もあり、詐欺の手口を共有しました。

最後に詐欺に会わない「あいうえお」を教えてくださいました。

<あ>開けない、出ない。

<い>要りませんははっきりと。

<う>うまい話は要注意。

<え>遠慮なく周りに相談。

<お>おかしいと思ったら、すぐ相談。

## 6月定例会のお知らせ

日時 6月3日(月) 13:30~16:00

会場 我孫子南近隣センター 8階 調理室

定例勉強会としてクリーンセンターから新炉建設についてお話しいただく予定です。当初の建築費から倍近くになったのは何故か。詳しく聞きたいと思います。是非ご出席ください。

## 7月定例会の予告

日時 7月1日(月) 13:30~16:00

会場 我孫子南近隣センター8階 調理室

定例勉強会は未定

## 東北を忘れない旅 NO. 7 予告

今年も8月下旬に「東北を忘れない旅」を行います。1泊2日。大熊町が帰還困難地区の指定が外れました。実態はどうなのか? 1度訪ねたことのある檜葉町のご住職のお話を聞きたいとの意見があり、計画中です。日程が決まったらお知らせしますが、今から予定しておいてください。

## 「悪質商法お断り」のメモ帳から

総会の記念講演会で頂いたメモ帳から、二つをお知らせします。かなり古くから行なわれているものもありますが、未だに無くなっていません。

### ☆利殖商法

「絶対に儲かる」「元本保証」などと言って未公開株や社債、仮想通貨等の購入や投資を持ちかけ、リスクについて十分な説明をせずに契約させる手口。

・金融商品の購入にはリスクが伴うもの。内容がよくわからないときは契約しない!

### ☆点検商法

点検を装い訪問してシロアリ駆除を勧めたり「倒壊の危険がある」などと不安にさせ、耐震工事の契約をしつこく迫ったり、ずさんな工事を行なう悪質なものです。

・特に大きな地震の後などは、家屋に関する悪質な商法が多発するのでご注意ください。

## 骨を強くしよう!

5月12日に開かれた「第39回あびこ福祉まつり」での、和田の経験を書いてみます。

健康チェックのコーナーがありました。私はふだんから骨量が減っているかが気になっていましたので、「超音波骨量測定装置」で、測ってもらいました。結果は判定区分「5」。年齢別の平均値に対して測定値が最も低い区分でした。

指導されたのは、バランスの良い食生活!

1 カルシウムが多い食品を食べること。

牛乳 わかめ ヨーグルト 木綿豆腐

切干大根 納豆 のり チーズ 春菊

ひじき シシヤモ 小松菜等。

私の好きな食品ばかり。牛乳も毎日200CC飲んでます。カルシウムは吸収されにくいので、吸収を助ける食品と一緒に摂ってバランス良く、と言われました。

カルシウムの吸収を助ける食品は

豆類 きのこと類 煮干 スルメ 海藻類 卵 だそうです。スルメ意外はいつも食べています。

2 適度な運動が必要

骨は体を動かし刺激することで鍛えられ、カルシウムの沈着が良くなるのだそうです。過度の運動は逆効果。目安は一日30分。息が少し弾む程度。

3 食べたら日光浴!

日光に当たると体内にビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を助けてくれます。

皆さん、昔から言われている知識じゃない!と思われたことでしょうか。でも高齢になると少し意識することが大切なようです。スクワットや片足立ち、歩くときは地面を踏みしめるように。座っている時つま先をあげた状態を5秒保つなど。ご一緒に頑張りましょう!

~ ~ ~ ~ ~ ~

5月4日の「憲法を考える市民の集い」と11日の「モルゲン、明日」の映画会もご協力いただいて終了しました。日々、望む社会のことを深く考え、明日の展望を明るく持って、各方面に働きかけることが必要だと学びました。