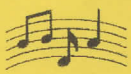


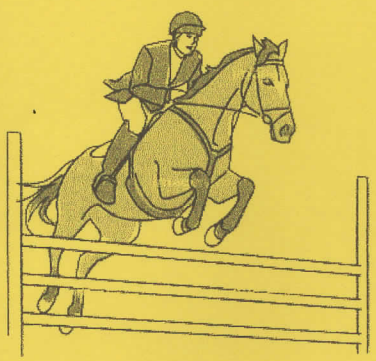
ひまわり通信



No. 13

令和3年7月

７月23日から1年遅れの東京2020オリンピックが開催されます。本来ならとても楽しみなんでしょうが…なんだか複雑ですよね。





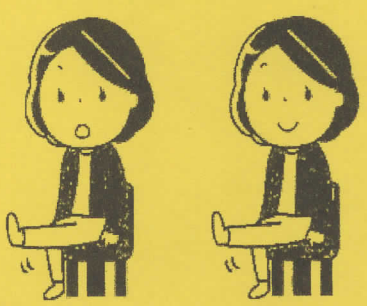


無事にオリンピックが終わるといいですね。

ー‥ー‥ー‥ー‥ー‥ー‥ー‥ー‥ー‥ー‥ー‥ー‥ー‥ー‥ー‥ー‥-

さて、皆さんは１日中座りっぱなしなど、長時間同じ姿勢を続けて、足がむくんだ経験ありませんか?

心臓から足に送られた血液は、主にふくらはぎの筋肉を使って再び心臓に戻されます。座りながらかかとを上げ下げして、意識的に動かしましょう。





喉が渇いてなくても
水分補給は忘れないで
くださいね。

今回、世田谷警察署からキーホルダーとお知らせのチラシを頂きました。キーホルダーは夜間、車のライトなどに反射して光るものですので、バッグ等に付けて身の安全を図ってください。

世田谷区では区内４警察署と協力して『世田谷防犯チャンネル』というユーチューブ動画を配信していますが、チラシにも書いてあるように、今回世田谷警察署が『自転車事故防止』という動画を作成しました。

自転車に乗っている方も乗らない方も、ルールを知っていると危険を察知してとっさに身を守ることができます。特に年を取ると自分の力を過信して、つい危ない運転をしてしまいがちですがいま一度気を引き締めて安全第一で過ごしましょう。

以前『ひまわり』でお話をして頂いた 世田谷警察署交通課の根岸巡査長と石田巡査長が出演しています！　ぜひアクセスしてみてください。顔なじみの警察官の方が出演しているので、楽しく観ることができますよ。





今年も民生委員による「ふれあい訪問」が始まりました。77，79，81，83歳の一人暮らしの方及び高齢者のみのご家庭の方が対象ですが、残念ながら今年もポスティングの形となってしまいました。お会いする機会がまたなくなってしまいましたが、もう少し頑張りましょう。何かあったらご連絡くださいね。

ふれあいポリス　佐伯さんから



みなさんお元気ですか？　コロナのワクチン接種が終わった方も多いと思いますが、接種後の体調はいかがでしたか？
『ひまわり』の再開までもう少しかな？ 待ち遠しいですね。

コロナの外出自粛が狙われたのか、特殊詐欺の発生は昨年を上回っています。世田谷区内では６月半ばで100件を超え、被害総額も２億３千万円を超えてしまいました。
被害の種別では還付金詐欺が最も多く、次いでキャッシュカードを騙し取る手口、オレオレ詐欺、架空請求詐欺の順です。

そこで問題です

◎ あなたはキャッシュカードを持っていますか？

（答）『持っていません』『息子(娘)に預けています』と答える。

➡ 相手が誰でもキャッシュカードの話は全部詐欺です。騙されないで下さい。

◎ 息子がカバンを失くして親に助けを求めています。
あなたはどうする？

（答）オレオレ詐欺の手口なので１１０番通報する。

➡ 電話機は常に留守電にするか、自動通話録音機を付けましょう（無料貸し出し中）。

◎ 連絡をしないと裁判になり、財産を差し押さえるという郵便が届いた。

（答）全て架空請求詐欺です。

➡ 犯人の使用電話が知りたいので、警察に連絡をお願いします。

世田谷警察署　ふれあいポリス佐伯　☎ 3418－0110

世田谷交通新聞

自転車の事故が増えています！

知ってますか？

自転車安全利用五則

1 自転車は車道が原則、歩道は例外
2 車道は左側を通行
3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
4 安全ルールを守る
5 子どもはヘルメットを着用





○×クイズ



Q1. 自転車は車の仲間ではなく、歩く人の仲間？
Q2. 子どもの事故で多いのは飛び出し？
Q3. キックボードやスケートボードは道路で乗ってもよい？
Q4. ヘルメットは、なければ、かぶらなくてよい？
Q5. 自転車に乗って道路を渡るときの確認は右・左・右？

☆答えは下にあります！

自転車の点検をしよう！

ブタハシャベル

ブレーキ
タイヤ
ハンドル
シャタイ（車体）
ベル











世田谷防犯チャンネル
チェックよろしく！

※接続には通信料がかかります





世田谷警察署、世田谷区役所合同で
YouTube動画を作成しました。
是非ご覧ください。
また、コロナが落ち着いたら
ひまわり にも行かせて頂きます！
体に気をつけてお過ごし下さい。



世田谷警察署

【○×クイズ答え】 ① × 車の仲間 ② ○ ③ × 乗ってはいけません ④ × かぶってください ⑤ × 右左右・右後ろ

世田谷警察署からのお知らせ



コロナ禍で、安全教育をする機会も少なくなり、
「世田谷区の自転車事故を少しでも減らしたい」
という気持ちで、YouTube 動画を作成しました。
是非、ご覧下さい！





◆ 閲覧方法 ◆

①コード読み取りアプリまたは、カメラモードで二次元バーコードを読み取る

二次元バーコード

かざす



②ウェブを閲覧
※通信料がかかります



