

2020年5月1日 自治会長 渡邊修三

今思います。確か、渋沢栄一氏が、言っていたと思います。文明が発達すれば、(近代化が進むと)忘れてしまうものがある。 **人としての心です。** 人は、利己的に、己勝手に、**他人のことは思いやらない。自分さえよければいい!**と、まさに、戦後発展を遂げている日本の現代に相当いたします。

これをやれば、他人に迷惑がかかる、これをやれば、人は喜ぶ、考えて、思っ、行動しているのでしょうか? 自分さえよければ、そう思っていないのでしょうか? 自治会のごみ集積場、まさにそのとうりですよ! ルールを守らぬ人は、知らんぷり、しかし班長様は大変! **新型コロナウイルス**、ある意味で、**人の心の回帰です。** 皆さんで、思いやり、力を合わせないと、なかなか終息しません。チャンスです、良き人の心を回帰しましょう。**人としての心です。**

ゴミ出しについて、

相変わらずルール違反の廃棄がされています。あなたが、ゴミ出しの前に、ゴミカレンダーをしっかりと見て、ルールを守ってくれば、.....

他所からの人々の廃棄も否めませんが、皆様、気を付けて、不審な行動者には注意を払いましょう。

自治会の安心、安全、幸せは、皆様次第!皆さんの町内です。

防犯カメラ設置検討します。

行政の防犯カメラ設置補助金を活用し、自治会内に、5ヶ所ほど防犯カメラ設置検討しています。本来なら、不用のものですが、.....

婦人会ごみ回収 5月9日(土) 午前7:30~8:20

自治会の皆様 今回もよろしくご協力ください!

*回収時間 : 午前7:30~8:20 時間厳守願います

*回収場所 : ① 旭工機様横「NO3」、 ② 別所工業様横「NO2」、
③ 尾上様横。 通常時には持ち込み、放置しないようお願いします。

*回収品目 : 段ボール、新聞、書籍雑誌

ホームページは“弓屋敷自治会”で検索ください

携帯用QRコードです →→→→



津地区地域安全ニュース

令和2年

5月号

特殊詐欺被害に気をつけて!!

三重県内でも犯人からの電話がかかってきています!!

☞ 家電量販店を名乗る者から「あなたのカードを使ってテレビを買いに来ている人がいる」との電話があり、その後、警察官や銀行員を名乗る者から「お金をおろされていないか?」「カードを取りに行くので、用意しておいて欲しい」等の電話が入っています。



犯人が自宅まで来て、キャッシュカードをだまし取る手口が多く発生しています。

警察官や銀行員等が電話で暗証番号を聞いたり、キャッシュカードを取りに来ることは絶対にありません。**不審な電話は、家族や友人、警察に相談を!!**

新型コロナウイルスに関連した こんな犯罪にも注意を!!



- ※ ウイルスに感染した身内を装い現金を請求する詐欺
- ※ ウイルスに関して厚生労働省や地方公共団体を装った詐欺

※ マスクの無料配布をうたった、キャッシュカードの暗証番号や個人情報を盗み取るフィッシングメール

※ マスク等の販売をうたいフィッシング等を企図する悪質なショッピングサ仲



※ ウイルスへの効果効果をうたった違法な医薬品や医療機器の販売

※ ウイルス関連商品の違法な訪問販売

新型コロナウイルスに関する不審なメールや電話、自宅への訪問等があれば、一人で判断せず家族や警察へ相談を!!

発行

津地区防犯協会
津地区職域防犯組合連合会
事務局 津警察署生活安全課内
TEL 059-213-0110

横断歩道は歩行者優先!

無事故・無違反チャレンジ 123 いちにさん

お先にどうぞ!

3名1チームで **123 日間**
無事故・無違反に挑戦!

スピードを **1** 割落としましょう

車間距離を **2** 倍とりましょう

3 分程早く出かけましょう

参加チーム募集

募集期間

令和2年 **5月1日(金)** ▶ **6月30日(火)**

チャレンジ期間

令和2年 **7月1日(水)** ▶ **10月31日(土)**

抽選賞品

<一般・シルバーチーム共通>

特賞、1等、2等：トラベルギフト券等

<シルバーチームのみ>

シルバー特別金賞、銀賞、銅賞

※一般・シルバーチーム共通の賞品とシルバーチームの賞品が重複して当選することはありません。

その他、協賛による賞品もあり ※すべての賞品は、協賛団体・企業の皆様からの寄付によるご支援をいただいています。

実施内容

運転免許（原付を含む）を取得している3名でチームを組み、お互いに安全運転を呼びかけながら123日間の無事故・無違反に挑戦していただきます。

参加資格

運転免許（原付を含む）を取得されている方で、三重県内に在住または通勤・通学している方

募集部門

- ★一般チーム……3名で1チームを編成
- ★シルバーチーム……令和2年7月1日現在で満65歳以上の方を2名以上含んだ3名で1チームを編成
- ※3名単位以外は受け付けることができませんので、お誘いあわせの上、3名単位のグループでご参加ください。
- ※1人の方が複数のチームに所属することはできません。

参加費用

1チーム3,000円
《運転記録証明書発行手数料1人670円を含む》

概要

- ・123日間のチャレンジ期間終了後、自動車安全運転センター三重県事務所において、期間中の無事故・無違反を確認し、すべての参加者の「運転記録証明書」を発行します。（1年以上無事故・無違反を継続されている方は、全国の優遇店で割引等の特典があるSDカードも発行されます。）
- ・自動車安全運転センター三重県事務所において、3名全員の無事故・無違反が確認できたチームをチャレンジ達成とします。
- ・チャレンジ達成チームを対象とした抽選会を行い、当選チームに商品を贈呈します。
- ・参加された方すべてに参加記念品を贈呈します。

参加申込方法

所定の申込用紙またはウェブページからダウンロードした申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を郵便局で振り込み、申込用紙（原本）と払込受領証（コピー可）を令和2年6月30日までに事務局あてに送付してください。（令和2年6月30日消印有効）
※振替払込請求書兼受領証の受領印が7月1日以降のものは受付できません。

主催

チャレンジ実行委員会

申込用紙配布場所

各市町交通安全担当課、各警察署交通課、各地区交通安全協会、三重県庁（環境生活部くらし・交通安全課）、各地域防災総合事務所・各地域活性化局、チャレンジ実行委員会各団体

◆ 申込先 ◆

〒514-8570 津市広明町13
三重県 環境生活部 くらし・交通安全課内
チャレンジ実行委員会事務局
TEL059-224-2410 / FAX059-224-3069

詳しくは三重県庁ウェブページ
「チャレンジ123」で検索してください。

※参加申込書に記載された個人情報、今年度のチャレンジ事業 および次年度の案内書送付以外には利用しません。

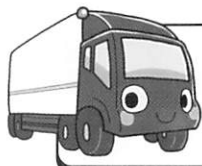
ウェブページQRコード



思いやる やさしい心で 走る三重

うま

～気持ち良い 運転マナーの 美し国～



横断歩道は歩行者優先! 無事故・無違反チャレンジ123事業の流れ



募集期間

令和2年
5月1日(金)～6月30日(火)

3名で1チームを組み、参加申込書へ必要事項を記入の上、参加費用を郵便局で払い込んでください。参加申込書と振替払込請求書兼受領証を事務局へ送付してください。

実施期間

令和2年
7月1日(水)～10月31日(土)

お互いに交通安全を呼びかけあいながら、123日間の無事故・無違反をめざしてください。

受付通知送付

令和2年
8月上旬～8月中旬

チーム代表者様又は団体取りまとめ担当者様あてに、「受付通知」を送付します。(以降の各種発送物は、受付通知と同様の宛先に送付します。)



参加記念品送付

令和2年
11月上旬～11月中旬

参加者の皆様に、参加記念品を送付します。



運転記録証明書送付

令和2年
12月中旬～12月下旬

各参加者の「運転記録証明書」を、親展で送付します。また、1年以上無事故・無違反を継続されている方には、「SDカード」が同封されます。

達成・非達成通知送付

令和2年12月下旬～
令和3年 1月上旬

チームのチャレンジ結果をお知らせします。

抽選会

令和3年2月

チャレンジ達成チームを対象として、各種賞品が当たる抽選会を行います。すべての達成チームが自動的に抽選対象となりますので、手続等は必要ありません。

チャレンジ実行委員会 (構成団体)

三重県、三重県警察、(一財)三重県交通安全協会、(一社)三重県自家用自動車協会、(一社)三重県安全運転管理協議会、(一社)日本自動車連盟三重支部、自動車安全運転センター三重県事務所、(一社)三重県指定自動車教習所協会、(公社)三重県バス協会、(一社)三重県タクシー協会、(一社)三重県トラック協会、(一社)日本自動車販売協会連合会三重県支部

協賛企業・団体 (敬称略)

阿倉川運送(株)、(株)安全、伊勢鉄道(株)、大川運輸倉庫(株)、(株)おやつカンパニー、キオクシア(株)四日市工場、菰野東部交通(株)、山九(株)三重支店、三岐通運(株)、三糧輸送(株)鈴鹿営業所、JAグループ三重、塩浜運送(株)、自動車安全運転センター三重県事務所、(一社)日本自動車連盟三重支部、シンリョー特機(株)、スーパーサンシ(株)、住友金属鉱山シポレックス(株)三重工場、住友電装(株)四日市製作所、中部産業(株)、(株)津松菱、東海コンクリート工業(株)、中井土木(株)、中日本高速道路(株)名古屋支社桑名保全・サービスセンター、(一社)日本自動車販売協会連合会三重県支部、本田技研工業(株)、(公社)松阪地区医師会、三重急行自動車(株)、(一社)三重県安全運転管理協議会、(一財)三重県交通安全協会、三重県交通共済協同組合、(一社)三重県指定自動車教習所協会、(一社)三重県自動車会議所、(一社)三重県自動車整備振興会、三重県商工会連合会、(一社)三重県タクシー協会、(一社)三重県トラック協会、(公社)三重県バス協会、三重交通(株)、三重テレビ放送(株)、(株)三重ヒヨコ、(株)水谷運輸倉庫、(有)御浜柑橘、(有)ミフジ印刷、(株)ミルボン、美和ロック(株)、ユウテック(株)、四日市自動車学校、レディオキューブFM三重、YKK AP(株)三重工場、YOUよっかいち



高齢者の
みなさまへ

新型コロナウイルス 感染症予防

新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多いことが特徴です。特に高齢の人や基礎疾患のある人は重症化しやすい可能性が考えられます。

感染予防のため普段から気を付けることは

- ①換気の悪い
密閉空間
- ②多数が集まる
密集場所
- ③間近で会話や
発声をする
密接場面



3つの密を避け
ましょう!

3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

*3つの条件のほか、共同で使う物品には
消毒などを行ってください。

出展: 首相官邸HPより

体力を維持するためには

3食しっかり噛んで食べましょう。特にタンパク質(肉、魚、豆類(豆腐、納豆など)、たまご)は免疫力を高めたり、筋肉をつくるのでしっかりとるように心がけましょう。十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を続けましょう。



外出の機会が減り、
体力が落ちることが
心配

家の中でできる運動を続けていきましょう!
ラジオ体操や元気アップ運動(裏面参照)、
普段からしている運動を続けましょう!



運動時の注意とお願い

体調チェック

発熱や頭痛、腹痛、脈拍が異常(乱れる、速い)、血圧がいつもより高い場合、運動を中止しましょう。

息を止めない

動作に合わせて、呼吸をしましょう。



発熱や感染が心配な方へ(相談窓口へ相談いただく目安)

○高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいため、次の状態が2日間続く場合は、電話相談窓口へご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)

○新型コロナウイルス感染症に関連した肺炎に関する三重県内の電話相談窓口
9時~21時(土曜日・日曜日・祝日も対応) 津保健所 059-223-5184

自宅で簡単に
できる!



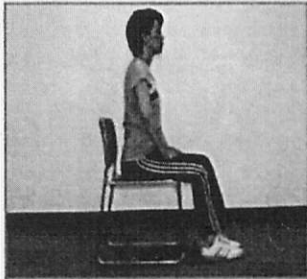
津市版 おすすめの運動! 「元気アップ運動」で体力維持を!



「元気アップ運動」一部抜粋

1 肩のほぐし運動

肩の柔軟性は服を着たり、高い所にある物をとったりするために大切です。肩を動かさずにいると、肩の動く範囲が狭くなり、肩に痛みが生じる原因にもなります。



1 イスに座る
・背もたれから離れ、
背筋を伸ばす



2 右手をゆっくり、前に3回、後ろに3回、回す
・指先で大きな円を描くようにする
・一回目は小さな円、2回目は少し大きな円というように、少しずつ大きくする
・肘を曲げて回してもよい
・肩全体で動かすことを意識する



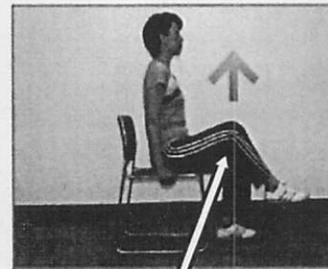
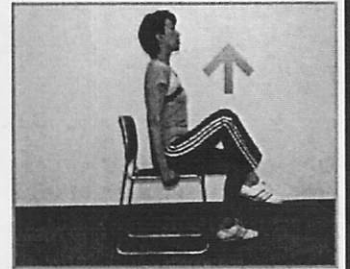
3 左手も同じように前と後ろに3回ずつ回す

2 太ももとお腹の筋力運動

太ももの筋力は段差でつまずかないように足を上げたり、歩いたりするときに欠かせません。お腹の筋肉も歩行に欠かせません。お腹の筋肉を鍛えることで腰痛予防・改善の効果も期待できます。



1 イスに座る
・背もたれから離れる
・両手で椅子のふちを持つ



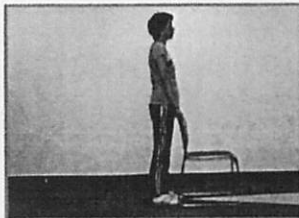
2 右側の足(膝)を上にあげる
・背中を伸ばしたまま、前傾する
・息を止めない
・太ももの筋肉を使っていることを意識する

Point
膝を少し伸ばし上げ下げすると、太ももの筋肉にも効きます

3 左右5回ずつおこなう

3 お尻の運動

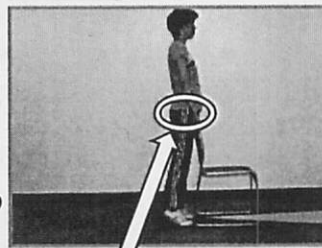
お尻の筋肉は坂道や階段を登る時などに重要な筋肉です。足だけでなく、お尻の筋肉も一緒に鍛えることで、歩行しやすくなります。



1 両手をイスの背に置いて立つ
・軽いイスでは倒れる可能性があるため、壁やテーブルに手を置いてよい



かかとは地面に付け、つま先はハの字にする



2 ゆっくりと、かかとを上げるその後、下ろす
・かかとを上げた時に息を吐き、下ろすときに吸う



(できる人は)少しかかとを浮かしたまま、再びかかとを上げる

3 10回繰り返す

「元気アップ運動」三重大学教育学部 重松良祐教授監修

お問い合わせ先: 津市 地域包括ケア推進室 電話059-229-3294

令和2年4月発行