

「特殊詐欺防止講話会」で学びました

第三福寿会 井上 武夫

7月12日(土) 45名の出席を得て、13 時半より西宮警察署より講師(長谷川和彦様 刑事第二課 特殊詐欺対策係)をお迎えし、自治会館にて「特殊詐欺被害防止策」について講話を頂きました。

2024年日本の詐欺被害額は 3.5 億円、中でも兵庫県はダントツ 1位、また西宮市は県下 1位と言うことを聞き驚愕。

特殊詐欺とは”電話やハガキ、メールなどを利用し対面することなく被害者を信じ込ませ、現金やキャッシュカードを騙し取ったり、ATMを操作させお金を振り込ませる犯罪の総称です。

基本的には、オレオレ詐欺・還付金詐欺・架空請求詐欺などが含まれます。詐欺犯は直ぐ捕まらないよう海外に潜伏し、あれこれ策を練っているようです。

被害者を悲しませる仕事を止め、その賢い頭を社会のために使って欲しいと願います。
固定電話や携帯電話に着信があった時、+1 や +4 * * * から始まるような表示の電話には出ないこと、かけ直さないこと。海外との電話が不要な方は発信・着信を無償で休止できます。すぐ申込を！

インターネットを使われる人は経験あると思いますが、画面上に突然警告が表示されることがあります。慌てて相手の電話番号やメールアドレスに回答せず、パソコンを強制終了し再起動する。電源を切るのが手っ取り早いですが、使用中のデータが壊れるため再起動が適当です。

美味しい話しは危険です！知らない人からのお金の話しには絶対乗らないことを肝に命じましょう！！ 長谷川講師より「呼んでもらえば何回でも来ます。との心強い言葉も頂きました。



連合福寿会からのお知らせ

- 1 連合福寿会として 8 月 は次の行事を行います。

会員皆様のご協力お願い致します。

8月3日(日)	連合主催 第4回納涼ビール祭り	自治会館A室
8月8日(金)	ことぶき研修バス日帰り旅行	赤穂緞通工房ギャラリー
8月9日(土)	研修講座	自治会館A室

「山口包括支援センターの役割や相談窓口等に関する説明会」

- 2 日曜、祭日以外の「いこいの家休館」について

8月10日(日)～8月17日(日)の間、お盆休館といたします。

- 2 北六自治会

8月16日(土) きたろく夏フェス 15 時～ 北六甲台小学校

[予備日：8月17日(日)]

第二福寿会懇親会開催

二福では、7月19日(土)丹波篠山市の"新たんば荘"において暑気払いを兼ねた懇親会を開催しました。

朝 10 時 20 分 自治会館前を参加者 18名 を乗せ一路丹波篠山市へ向け出発。

途中の青々とした山々を眺めながら約 1 時間で到着。出発が予定より早かったため、運転手の計らいで地元野菜を中心に販売している店に立ち寄りしました。

女性の方は多くの買い物をされ再びバスに乗車、約 10 分で現地に到着。

記念写真を撮ったあと、皆さん楽しみにしている食事会場へ。

司会を務めた南柿副会長の巧みな話し方に、会場は一気に宴会気分へと盛り上がり。会長挨拶に引き続き乾杯を行い懇親会スタート。食事とアルコールが進むにつれムードが盛上がったところで恒例のカラオケに移行。

皆さんの聞き慣れた美声? になお一層の盛り上がりを見せました。

そうこうしている間に終わりの時間となり、皆さん元気に北六甲台に帰ってきました。



<年寄りの雑学 No 80 >

運動すると脳も健康に

編集部

日々活動的に過したり、定期的に運動するなど身体を動かすことが多くのメリットを脳や心にもたらしてくれることが分かってきました。

【軽い運動で中高年の認知機能が向上】

55～80歳 男女69人へ次の実験を行なった。

安静グループ：朝から 8 時間ずっと安静

運動グループ：30分毎のウォーキング + 30分毎に 3分間のウォーキング

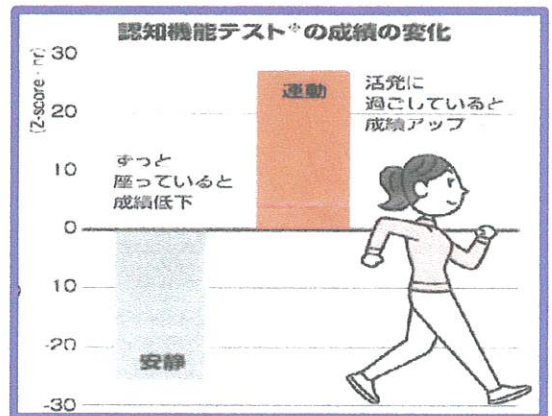
終了後認知機能テストを行った結果

* 安静グループは 8 時間で成績が低下

* 運動グループは成績が上昇 (右図参照)

【健康づくりのための運動の目安】

高齢者(65歳以上)の運動量



身体活動 (安静以外のすべての活動)	歩行 6,000歩以上 または同等以上の身体活動 有酸素運動 例: ジョギング、水泳、サイクリング 生活活動 仕事、家事などで身体を動かす	いずれかを毎日
多要素の運動 (筋力、バランス、柔軟性などを高める運動)	例: サーキットトレーニング(筋トレと有酸素運動を交互に行う運動)、ラジオ体操、ヨガ、ダンス 例: スクワット、寝立て伏せ、腹筋、ダンベルトレーニング、マシントレーニング 毎日行動 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する	週3日以上 週2～3日 毎日

みんなの広場

短詩文芸紹介

川柳

・ 熱くても

何とか咲くよ

Vサイン

・ バスタオル

体身包んで

生ビール

・ 神棚に

お礼のお水

日々のどか

・ 第一福寿会

みかん

・ 子ウグイス

ホテ・ホテチョと

歌稽古

・ 犬ウンチ

気づかぬ振りの

愛犬家

・ 第三福寿会

前から武夫

絵手紙

第三福寿会

アーちゃん



マンゴーは灼熱集め甘さなり

先日の父の日に娘にプレゼントのリクエスとは
無くて聞かれ食べたこの無味マンゴーを
一個だけ食べた。後、他は食べなくて
焼きたてのマンゴーを二個食べた。美味しくて
数日かけて食べた。美味しくて
嬉しくて、絵がきり揃った。



第三福寿会

凡蔵

会員の動静

令和7年7月 31日 現在

<異動内容>

【入会】 ③ 小出晴浩 3-12-14
③ 山下元治 3-11-1
③ 村上 健 3-11-3

【退会】 なし

【逝去】(秋) 藤本 隆 上山口4-12-22
慎んでお悔やみ申し上げます。

単位 クラブ	異動		前月人員			257 世帯数
	男性	女性	男性	女性	合計	
第1	0	0	14	25	39	36
第2	0	0	18	27	45	38
第3	+3	0	16	33	49	42
第4	0	0	13	21	34	30
第5	0	0	13	33	46	39
秋桜	-1	0	19	27	46	40
合計	+2	0	93	166	259	225

令和07年08月 連合福寿会予定表 前半

同好会活動予定			日付	曜日	行事予定	憩いの家当番予定者		
						単福	午前	午後
			1	金		②	守本	越智松井
			2	土	②公園清掃 8:00～ 天上公園 ③公園清掃&ラジオ体操 8:00～ 鍋倉公園 ⑤定例役員会 10:00～11:00 自治会館B室		中岡	小出塚本
囲碁		健康麻雀						
			3	日	ビール祭り準備10:00～12:00 自治会館A室 連合第5回ビール祭り15:00～19:00 自治会館A室	憩いの家休館日		
		秋・うた声愛好会						
		フォークダンス	4	月	いぶし銀編集&三役会、13:30～15:00(自治会館B室)	③	井上柴	高谷藤原
			5	火	秋・公園清掃 8:30～ 山口丸山公園 北六・いきいき体操 9:15～10:15 自治会館A室 憩いの家委員会 10:30～11:30 自治会館B室		小濱齋藤	岸下上坂
			6	水	秋・いきいき体操 10:00～ 上山口東自治会館		西口西庄	具足中谷
			7	木			友田山口	横井谷
健康麻雀			8	金	研修先:赤穂緞通工房ギャラリー東浜 北六8:30出発、帰着予定15:30	憩いの家休館日 ことぶき研修バス		
		カラオケ	9	土	「包括支援センターの役割・相談等についての講座」 13:30～14:30 自治会館A室	③	天野瓢野	栖川藤原
囲碁								
		カラオケお楽しみ会	10	日		憩いの家休館日 山の日		
			11	月		憩いの家休館日 振替休日		
			12	火		憩いの家休館日		
			13	水	市老連理事会(書面)	憩いの家休館日		
			14	木		憩いの家休館日		
			15	金		憩いの家休館日		
			16	土	②公園清掃 天上公園 8:00～ ③公園清掃&ラジオ体操 鍋倉公園 8:00～ ④定例役員会(書面) きたろく夏フェス 北六小学校運動場 16:00～	憩いの家休館日		
囲碁								
			17	日	予備日きたろく夏フェス 北六小学校運動場 16:00～	憩いの家休館日		

令和07年08月 連合福寿会予定表 後半

同好会活動予定			日付	曜日	行事予定	憩の家当番予定者		
						単福	午前	午後
	フォークダンス		18	月		④	黒田健	黒田
	布あそび							
			19	火	秋・公園清掃 8:30～ 山口丸山公園 北六・いきいき体操 9:15～10:15 自治会館A室		渡邊	細尾
			20	水	秋・いきいき体操 10:00～ 上山口東自治会館 市老連体育部会 13:30～ 総合福祉センター		梅垣	荻野 松井
			21	木	連合役員会（書面）		渡邊	棚窪美
健康麻雀			22	金	北六・いきいき体操 9:15～10:15 自治会館A室 秋・ひまわりの会 11:30～ 上山口東自治会館		勝谷	白谷
	カラオケ							
			23	土			黒田健	久保田
囲碁								
	カラオケ納涼祭 9:30～15:00		24	日	③定例役員会（書面）	憩いの家休館日		
	フォークダンス		25	月	②定例役員会（書面）	⑤	西川 知平	辻田 国田
	布あそび							
			26	火	北六・いきいき体操 9:15～10:15 自治会館A室		国田順 網野	塩野 徳永
			27	水	①定例役員会（書面） 秋・いきいき体操 10:00～ 上山口東自治会館 秋・定例役員会 13:00～ 上山口東自治会館		眞岩 高田	堀林
			28	木			前田 尾上	三宅 平山
			29	金	いぶ志銀配布		上野 城戸	栗原 名田勲
			30	土			中野 可児	上野 名田
			31	日		憩いの家休館日		

※下表に各同好会の活動基本計画案(曜日、時間、会場)を参考に記載しました。

カラオケ	第2, 4金曜	9:30～	自治会館A室	フォークダンス	毎月曜Max4回	9:30～	コミセンA室
カラオケお楽しみ会	上に続く日曜	13:00～		布あそび	第2, 4月曜	13:00～	自治会館A室
北六・GG	火、金曜	13:00～	平尻公園	うた声愛好会	第1日、第3土曜	13:30～	上山口東自治会館
	木曜	10:00～		カエルの会	休会中		
秋・GG	火、木、金曜	9:00～	山口丸山公園	健康麻雀	第1土曜	13:30～	安心プラザA室
囲碁	毎土曜	13:00～	コミセン和室		第2, 4金曜	9:30～	