

れっつ!!地デジ

地デジ

テレビくんと地デジくんの岡山弁まじりの会話を通して、平成23年7月に本格実施の地上デジタル放送について、シリーズでお知らせしています。

①あと1年半です

テレビくん「平成22年になった。完全地デジ移行まであと1年半じゃな」

地デジくん「そうじゃな。コーマーシャルだけでなく、各テレビ局も画面に『平成23年7月24日でのアナログ放送は終了します』とか、アナウンサーが番組内で視聴者に呼び掛けてるじゃろ」

テレビくん「地デジになることを、みんなに知ってもらわんといけんもんな」

地デジくん「そう。地デジを見るには地デジに対応したテレビか録画器を買わんといけんし、アンテナを新しくせんといけん場合もあるからな」

テレビくん「地デジを見るにはUHFのアンテナが必要じゃったな。でも、家庭ごとに事情も違うから、家電販売店で相談かな」

地デジくん「そういうことじゃ。せーから、アパートや集合住宅の人は大家さんに相談してな」

テレビくん「まだまだ先の話じゃと思うとつたらいけんなあ」

地デジくん「そうじゃな。まだ時間はあるから、余裕をもって、計画的に進めてほしいね」

脳梗塞

お 武家尾 拓司 医師
(吉備医師会から)

脳梗塞は脳のなかの血管が詰まってしまうことで起こる病気です。原因は、高血圧や高脂血症、糖尿病といった生活習慣病や心臓病、喫煙などです。普段の生活を見直してみましよう。

脳梗塞の予防には血液をさらさら状態に保つことが有効です。コレステロールの多い肉料理は控え、代わりに魚や野菜を食べましょう。高血圧を防ぐために塩分の摂り過ぎにも気を付けましよう。

適度な運動は脳梗塞の予防だけでなく、健康維持にも必要なことです。運動により血糖値やコレステロール値が下がりますし、血行が良くなり血液もさらさら状態になります。しかし、激しい運動は心臓に負担がかかり、かえって逆効果で

す。まずは適度な範囲から始めましよう。今は寒い時期です。夜間のトイレが気になり水分を控える人も多いと思えます。これは、血液のさらさら状態にとつては、たいへん危険なことです。せめて日中にはしっかりと水分を補給ましよう。

脳梗塞が起こる前には脳の血の巡りが悪くなり、脳の働きが弱くなって手足がしびれる、物が二重に見える、めまいがするなど、さまざまな前兆が見られます。このとき、血圧が普段よりずいぶん高くなつていれば危険信号です。早めに医療機関を受診ましよう。

血圧は健康の重要な目安です。できれば家庭でも測る習慣にましよう。

健康アドバイス

教育知り隊

近年、健康の保持や増進のためにスポーツへの関心が高まっています。でも、いざ始めようと思っても、「今までスポーツをしていない」「中学校まではしてたけど」など、何をどうしたらと迷ってしまっていますよね。

その一つとして、地域の人や友達といっしょに手軽に楽しめるニュースポーツに挑戦してみようでしょうか。ニュースポーツには、ディスクンやキンボール、ペタンクなど、どの年代でも気軽に楽しめるものが多くあります。ルールや楽しみ方などは、

ニュースポーツを楽しみたい人へ

教育委員会が委嘱している19人の体育指導員が紹介や指導をしています。主に、地域のニュースポーツ教室や公民館行事、市のイベントなどで、参加者といっしょに体を動かし、楽しんでもらいながら、ニュースポーツを体験してもらっています。

また、地域や職場の行事でニュースポーツをしてみたいと思われれば、出張講習などもします。種目や日程などを事務局に相談してください。

連絡先・問い合わせ 市体育指導員協議会事務局 (☎08367、生涯学習課内)



市体育指導員協議会会長 荒木 健策さん(総社一丁目)

赤と青の円盤を投げ合って得点を競うニュースポーツ「ディスクン」を主に担当しています。皆さんも、お気に入りのニュースポーツを見つけ、心地よい汗を流してみましよう。私たち指導員は、そのお手伝いができることを考えています。興味がある人は声を掛けてください。

【生涯学習課】

新しい手口の振り込め詐欺に注意を!

総社警察署管内で昨年は、振り込め詐欺が2件発生しました。前年比では減少しているものの、いまだに発生が続いている状況です。振り込め詐欺の手口を覚えて、被害に遭わないよう注意ましよう。

■新しい手口の振り込め詐欺の例

▼事例1(オレオレ詐欺) 息子になりすまし、「投資目的で金を購入したが、いっしょに投資した人がお金を横領したので、金の購入代金を支払わなければならぬ」と言い、実在する貴金属会社名を告げて、代金を振り込ませた。

▼事例2(オレオレ詐欺) 息子を装った男性から、お金を振り込んでほしいとの電話があり、「声が違ってはいる」との家族からの問いには、「のどが痛く、イ

ンフルエンザにかかってしまったかもしれない。明日病院に行く」と答えて家族を信じさせた。

「通信講座の教材費の支払いが残っている」などと電話があり、被害者は以前に通信講座を受講して途中でやめた経験があったことから、ATMで現金を振り込んだ。

●キャッシュカードの利用限度額の引き下げを

振り込め詐欺では、ATMを利用してお金を振り込ませることが多く、キャッシュカードの1日当たりの利用限度額を必要最小限にすることで、犯人にだまされたときでも振り込む金額が少なくて済みます。大切な預金を守るため、この利用限度額を引き下げる変更をお勧めましよう。

監修・問い合わせ 総社警察署生活安全課 (☎0110)

防犯のすすめ