

平成30年度

印西市民アカデミーだより

第11号

第11回 印西市民アカデミー〈8月4日〉

講座20 〈防犯〉

講座名：犯罪防止について学ぶ

講師：市民安全担当課長 嶋崎 哲治氏

会場：小林公民館（小林コミュニティプラザ）

はじめに「ふりこめ詐欺」について学習しました。年々、被害額も上がってきており、千葉県では、電話を使った「オレオレ詐欺」や「架空請求詐欺」、「還付金詐欺」等を『電話 de 詐欺』と名づけ、特に力を入れて対策にあたっているそうです。電話 de 詐欺に遭わない一番の方法は、詐欺の犯人と直接話をしないことです！



泥棒が入りやすい家の特徴は...

被害者の約3割は、手口を知っていたのに騙されているそうです。その対策として、自宅の電話にひと工夫(①留守番電話設定 ②ナンバーディスプレイサービス ③警告・通話録音機能付きの電話の活用 ④迷惑電話番号拒否設定)することが大切とのこと。

その後、地域での防犯活動や住まいの防犯、ひったくり防止等について学びました。

帰宅後、自宅の守りについてチェックすることが本日の宿題です。

アカデミー地域活動課程の活動

7月21日（土）、地域活動課程に在籍する7名が「NPO法人谷田武西の原っぱと森の会」の皆さんの指導のもと里山保全作業を体験しました。根気よく小さなガラス片一つ一つを拾い上げていく作業の積み重ねが豊かな里山の再生につながっていくことが実感できました。



みんなで力を合わせて...

講座21 〈健康〉

講座名：健康と運動～ピラティスの初歩～

講師：ピラティス協会インストラクター 土井 さやか氏

会場：小林公民館（小林コミュニティプラザ）

前回の講座で「自分に合った運動をみつけて実践しましょう！」ということを受けたことを受けて、今回はピラティスに挑戦しました。



肩甲骨の動きを滑らかに...

この運動は、胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで、体の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動で、負荷が少なく、動きが緩やかなため幅広い年代で行われているそうです。アカデミー生にはピッタリな運動の一つでもあります。骨盤の動きを滑らかにするストレッチを入念に行ったら、寝るエクササイズや身長を伸ばすエクササイズ等を体験しました。運動後は、全身の筋肉がリフレッシュし、とても爽やかな気分になりました。毎日、続けていきたいと思います！



臍の下に力をこめて！

第12回の予定

◇講座22 〈防犯〉 10：00～12：00

講座名：災害後の健康管理について学ぶ

講師：順天堂大学医療看護学部 教授 櫻井 しのぶ氏

会場：印西市役所（204 会議室）

◇講座23 〈社会〉 13：30～15：30

講座名：日本の物流について学ぶ

※本講座は、諸事情により延期となりました。