

西京地域安全ニュース

京都府西京警察署 TEL:075-391-0110

SNS型投資・ロマンス詐欺に注意!!

SNS広告、マッチングアプリなどを入りに、投資話や物の購入を持ち掛ける詐欺が多発しています。金銭関係の話があっても、お金は絶対に振り込まず、警察や家族に相談してください。

投資専門家や著名人と見せかけ、本人を装った犯人の可能性があります。「利益が出る。」「必ず儲かる。」といった甘い言葉に乗らないでください。



あなたにも詐欺の電話が掛かってきます!

警察官、郵便局、配達業者などを名乗って、

- ・あなた名義の荷物で確認したいことがある。
- ・あなた名義の口座が犯罪に使用されている。
- ・あなたのキャッシュカードが不正利用されている。

などと言って、個人情報を出したり、金銭の要求をする詐欺の電話が掛かっています。

電話で個人情報や金銭関係の情報等を聞かれても、絶対に伝えないでください。



★防犯・犯罪情報メールに

ぜひご登録ください★

特殊詐欺の予兆電話の最新手口、新聞やネットニュースなどでは得られない身近なニュースをお届けしています。

配信情報の例

- ご近所に詐欺の電話がかかっています
- 痴漢発生
- 子供への声かけ事案の発生
- クマの目撃情報

登録方法

anzen@mail.bousai.pref.kyoto.lg.jp

または、右の二次元コードから空メールを送信して、返信メールに記載のURLにアクセスして必要事項を入力してください



地域の お宝 情報

膝の痛み スポーツインストラクター 樋口英子

原因

加齢による半月板・軟骨の損傷や消失による、骨頭のこすれる痛み

膝の上下にある筋肉が萎縮して関節のすきまが無くなり、やはり骨がこすれて痛くなる。

膝痛で病院に行くと、患部に注射をされます。

「ヒアルロン酸注射」これは関節の潤滑液として、2週間に一度。

なぜ2週に一度?自然に体内に吸収され、消滅するからです。関節の潤滑液、すべての関節に有り、動かすことで補うことが可能。動かさなければ、潤滑液は出ません。とにかく動かすこと!!と言っても、膝関節の場合、体重をかけて歩くのは逆効果。潤滑液の入るすき間が無くなり、骨頭がこすれてしまいます。

うつ伏せになり、ひざ下を上げて動かします。前後左右に大きく動かすことで、可動域も広がりストレッチ効果と血流・神経の通りも良くなります。室内なら、天候も関係無し!

- 今月の事業所紹介 - ケアステーション BLUE

当事業所は、訪問介護を通じて『住み慣れたご自宅で安心して暮らせる毎日』を支えることを大切にしています。

ご利用者様、一人ひとりの想いに寄り添い心の通う介護ケアを提供していきます。



〒615-8251

京都市西京区山田猫塚町 9-5

TEL 075-925-9590

