回覧

「石神台ガーディアン」2019年7月報告

2019（令和元年）年7月22日
石神台ガーディアン代表　中野靖久
編集者　小野修司

1） 団員数

昼間合同巡回実施者：	２８名
夜間合同巡回実施者：	２３名
青パト巡回実施者：（同乗者を含む）	３名
以上のどれかの巡回をしている人数：	５１名

今回、名簿を再チェックしました。各丁目とも少しずつ変動があり、個人的に巡回している方70名を加えると、トータル121名です。やはり夜巡団員が少なくなっています。

2） 6月16日～7月15日の巡回実施状況

✓ **合同歩行パトロール （自分の住む丁目を中心に実施）**

	昼		夜	
	実施日数	延べ参加者	実施日数	延べ参加者
１丁目	３日	３２名	１０日	３５名
２丁目	４日	２３名		４４名
３丁目	５日	１４名		２９名
全体	１２日	６９名		１０８名

今月は梅雨の影響がありましたが夜巡回はほぼ10日間出来ました。
昼巡回は日中、雨が多く出来ない日が多くありました。

✓ **青色回転灯装着車によるパトロール　（石神台内を現在は2台の登録車で随時実施）**

７月度：実施車両数：２台　実施回数：１６回
延べ走行時間：１１時間４５分　　走行距離：１０７．５km

3） 不審車両と区別するステッカーの表示について

	調査した夜間６日間			取りあえず９０％を目標にしていますので住民の皆様に更にご協力をお願いいたします。
	路上駐車台数	ｽﾃｯｶｰ有数	ｽﾃｯｶｰ有比率	
１丁目	２９ 台	２８台	９６．６％	
２丁目	９台	６台	６６．７％	
３丁目	９台	５台	５５．６％	
全体	４７台	３９台	８３．０％	

1丁目は以前、ステッカーを入れない車が多かったのですが、夜巡回の人達の努力で素晴らしい実績になりました。是非継続したいですね。 2丁目、3丁目も追随したいですね。 夜間、路上に一時的に駐車する場合はステッカーを入れるのは15年程前から石神台のルールになっています。

4） ガーディアンの気持ち

ガーディアンにはもう長いこと昼間、週2回（月・金）参加しています。毎回40分～50分、楽しくお話しながら歩いています。最初は近所の友達に誘われて参加しましたが、今ではいい運動として歩いています。パトロールしている時に、偶然パトカーが通過する時、お巡りさんが敬礼して挨拶をしてくださいます。そんな時、「パトロールをしてよかったな」と感じることがあります。いろいろお話しながら、勉強になることも多いです。歩きながら、お庭から見えるお花の名前などを教えてもらったりしています。 これからも楽しく続けて行きたいと思います。

皆さんも是非参加してみませんか？健康にもいいですよ。　　（「2丁目パトロール隊」さん、より）

5）大磯警察より

①大磯警察署で振り込め詐欺の犯人を逮捕しました！！

先月25日、犯人グループは警察官や金融庁の職員になりすまして被害者宅に電話をかけ、被害者に対して「詐欺グループが摘発され、通帳とキャッシュカードが悪用されています。お金が引き下ろされていますが、そのお金は補償できる可能性があります。これから金融庁の職員が行き、封筒を渡しますから封筒にキャッシュカードを入れて下さい」等とウソを言い受け取人役の犯人が被害者宅を訪れキャッシュカードをだまし取ろうとしたもの。受取人役の犯人を不審に思った家族が問い詰めると、いきなり逃げ出したのです。県警では直ぐに緊急配備の体制を確立し、犯人を捜していたところ、白バイ乗務員が犯人に似た者を発見して、大磯警察署員と連携して犯人を確保しました。

②神奈川県内では最近、子供を車で連れ去ろうとする事案が起きています。大磯署管内ではまだありませんがこれから夏休みになると、外で遊ぶ子供が多くなります。子供には見知らぬ人から「車に乗せてやる」という言葉には決して騙されないよう。お子さんに、よく注意してください。

6）編集部より

＊回覧でも回りましたが27日（土）午後3時より、「交番の日」で合同パトロールを行います。
夏休みの子供たち、自治会街区役員、一般住民、大磯警察署員、ガーディアン団員とで
合同パトロールです。是非皆さん参加してください。（雨天中止です。）

挨拶で犯罪なくそう石神台

石神台ホームページ

https://ishigamidai.com　海の見える街　大磯町石神台　検索

大磯警察　生沢駐在所だより（ふれあいパトロールたかとり）は：

http://www.police.pref.kanagawa.jp/ps/69ps/69pic/69004_12.pdf

大磯警察　大磯駅前交番だより（おおいそ）は：

http://www.police.pref.kanagawa.jp/ps/69ps/69pic/69004_06.pdf

7）番外・付録・おまけ…「快足生活のすすめ」

“足のケア、していますか？”…足のお悩み相談 5

私達の祖先が2足歩行になってからの期間はまだわずか。ましてや靴を履くようになったのはつい最近のこと。靴の中に閉じ込められ毎日頑張っている足を十分なケアでいたわりましょう。

① むくみ

原因➡心臓から遠い足は血液循環が悪くなりがち。血液循環が悪いと血液が運ぶ老廃物も停滞し**むくみ**の原因に。

対処法➡**足に適度な圧をかける。**

マッサージや着圧ソックスなどで足に適度な圧をかけることで、表皮から深い所にある静脈が発達し、血液循環を促進。

② 臭い

原因➡通気性の悪い靴を履き続けていると、足裏から出る汗の為に靴の中がムレ状態に。すると雑菌が繁殖して臭いが発生する。

対処法➡**足を洗って清潔に。**

入浴時に足を石鹸で丁寧に洗って！ 汗が溜まりやすい指と指の間は特に念入りに洗いましょう。同時に靴の乾燥も心掛けましょう。

③ 冷え

原因➡筋肉が少なく、血液を足から心臓に戻す力が弱いと、血行が滞り冷えを招きやすくなります。腰椎の病気が原因のことも。

対処法➡**運動で健康促進。**

体を積極的に動かしたり、ストレッチや筋トレなどで血行を促進しましょう。

④ ガサガサ

原因➡圧力や摩擦が掛かると皮膚は肌を守ろうと角質を厚く硬くします。そのため充分な水分が角質内に行き渡らなくなりガサガサになります。

対処法➡**角質除去と保湿ケア。**

足湯などで角質を柔らかくした後、スクラブ剤や軽石などで除去します。
仕上げに保湿クリームを足全体に塗って。

⑤ 疲れ

原因➡歩く時のバランスが崩れていると背骨や腰に大きな負担が掛かり足も疲れやすくなります。

対処法➡**ツボ押しと正しい姿勢。**

向こう脛の足三里やふくらはぎの承山、内くるぶしの三陰交、足裏の湧泉のツボ押しを。
正しい姿勢での歩行も心掛けましょう。

（クラスAネットワーク　Life6月号より）