回覧

「石神台ガーディアン」2019年10月報告

2019（令和元年）年10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

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） 9月16日～10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	２１名	８日	３４名
２丁目	５日	２３名		３５名
３丁目	４日	８名		２０名
全体	１２日	５２名		８９名

先月の15号、今月は19号台風が関東地方を直撃して大きな被害をもたらしました。
ここ石神台ではそれほど大きな被害はなかったようですが公民館や国府小学校に避難された方が何人かおられました。

✓ **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）**

１０月度：実施車両数：２台　実施回数：８回
延べ走行時間：１３時間０５分　　走行距離：９０、５㎞

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９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	２１台	１８台	８５．７％	
２丁目	１１台	９台	８１．８％	
３丁目	７台	５台	７１．４％	
全体	３９台	３２台	８２．１％	

住宅敷地内で一時的に駐車する場合、不審車両識別ステッカーを入れるのは石神台のルールになっていますので是非、守って頂きたいと思います。

4） ガーディアンの気持ち

先日、襲来した台風19号は数十年に1度の超大型との事で、当地区を通過する時のすさまじさに、今にも風で飛散した瓦が我が家の窓を突き破るのではないかと、怯えました。翌朝、家の回りや庭を点検したところ、心配したほどの事はなくホッとしました。15号の時には、庭木が折れたり傾いたりして、物も散らかった為、今度は他所に飛び散らない様に念入りに強風に備えたのが良かったのでしょう。

近所の家々を見たところ、特に異変はなく道に木の葉や落ち葉が散らかっている程度で、破損した個所などはありませんでした。

石神台の人達は日頃から、地震や災害に備えて、家の保守と整備をしているので強烈な台風にも瓦が飛ぶような事もなく、済んだと思われます。

何事も日常の心がけが大切、「備えあれば患いなし」だと実感した次第です。　（1丁目T・Uさんより）

5） 大磯警察より

＊今年1月～9月までの大磯警察管内で発生した特殊詐欺（オレオレ詐欺、架空請求詐欺、キャッシュカード手交型詐欺）は9件、4260万円で毎月1件、473万円の被害に掛かっています。

＊また、神奈川県全体では振り込め詐欺が1959件、34億6，700万円の被害額となっています。昨年より件数で143件、金額で10億5，200万円減っています。それでも県内のどこかで毎日7件、1，270万円の被害が発生しています。十分ご注意してください。

＊大磯署管内の振り込め詐欺は主に大磯高校や二宮高校の卒業生名簿が使われているようです。

＊月報の8月号でもお知らせしましたが、今月も自転車盗難の被害が7件あり、いずれも無施錠の自転車でした。ご注意を！

6）編集部より

＊毎回お願いしていますが、「ガーディアンの気持ち」の原稿をお待ちしています。
題材は防犯に限らず、今月のように身近な事、日頃感じていること、小さな気が付いた事、少し、いい話など、皆さんにお知らせしたいことなどを投稿してください。
決して、上手いヘタを問いません。

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…『食物繊維で健康はじめ』

食物繊維…体にめでたい5つのこと

食物繊維って何？➡食物繊維とは人の消化酵素では消化されない食品中の成分のこと。
カニやエビの殻など動物食品にも含まれていますが、多くは植物性食品に含まれています。
水に溶けるかどうかで次の2つに分けられます。

★不溶性食物繊維…水に溶けず、水分を吸収すると、数倍から数十倍にふくれあがります。
根菜や穀類、豆類などに多く含まれます。

★水溶性食物繊維…水に溶けてネバネバしたゲル状になります。
吸着性が高いのも特徴です。大麦、果物、海藻などに多く含まれています。

（1）　満腹感の維持で過食を防止する。

不溶性食物繊維は胃や腸で水分を吸収してふくらみ、カサが増える為、胃の中での滞留時間が長くなります。その為満腹感が得やすく、食べ過ぎを抑え、肥満を防止する。

（2）　排便を促し、便秘を予防・改善する。

不溶性食物繊維は胃や腸で水分を吸収し、大きく膨らみます。その結果、便の量が増え、大腸の働きが活発になり排便が促されるので便秘の予防・改善につながります。

（3）　血糖値の急激な上昇を抑制する。

水溶性食物繊維は胃の中でゲル状になり、食事で一緒に摂った糖質を吸着し、胃から十二指腸へゆっくり移動。糖質の消化吸収速度が遅くなり、食後の急激な血糖値上昇が抑えられます。

（4）　コレステロールの吸収を穏やかにする。

水溶性食物繊維はコレステロールやコレステロールを原料としてつくられる胆汁酸を吸着し、小腸からの吸収を抑制。血中コレステロールを減少させるので、動脈硬化の予防も期待できます。

（5）　腸内環境を整える。

不溶性食物繊維は便の量や回数を増加させるので、大腸は有害物質の影響を受けにくくなります。
水溶性食物繊維は腸内細菌の働きにより、発酵し、乳酸菌などの善玉菌を増やして腸内環境を整えます。

※ このように食物繊維食品は身体にとっていいことづくめのようです。
皆さんこれからは意識して食物繊維食品を摂りましょう。

（クラスAネットワーク　Lifeより）