

いきいき広場



高齢者の安全と安心な暮らしを目指して



犯罪情報

『押し買い』に注意！！

高齢者が狙われています！

「不要品を買い取ります。」

個人宅を訪問し、**売るつもりがなかった貴金属等**、高額な物を強引に**安価**で買い取る『押し買い』がトラブルになっています。

特に、

- ・ 一人暮らしの高齢者
- ・ 認知症の症状のある方

が狙われ、上手い言葉や強い口調で買い取りを迫ってきます。



業者は、高齢者等に対して、十分な説明なく、強引に契約を交わします 

**きっぱり
断りましょう！**



手口を知る

高齢者のご家族の方も知っておいてください 

業者



不要な物はありませんか。

今なら高く買い取ります。

断っても、断っても・・・



ネックレスや指輪はありませんか。

査定だけでも大丈夫です。

強引に、必要な物を安価で買い取っていきます。

被害を防ぐ

撃退



- ・ 訪問目的を言わない業者は家に入れないこと！
- ・ 「売るつもりのない物」は見せないこと！
- ・ 家族に相談すること。
- ・ 長時間居座ったり、トラブルになった場合は110番通報をすること。
- ・ クーリング・オフ制度を利用すること。（適用除外品あり。）



広島県警察安全安心アプリ オトモポリス



38,000 ダウンロード突破！！

本年4年2月1日に誕生した、広島県警察安全安心アプリ「オトモポリス」が38,000ダウンロードを突破しました。(令和4年5月9日現在)

あなたを守る機能がたくさん！！

防犯マップ機能

犯罪、不審者、交通事故、特殊詐欺の情報をマップに表示。

現在地送信機能

簡単なメッセージと現在地を送信。家族とはぐれた時等に便利。

他にも



- 安全安心な暮らしに役立つ情報がいっぱい！！
- 県警のメルマガ、ホームページ、公式 SNS も確認できます！

←発信情報の一例です。

ダウンロードはこちらから

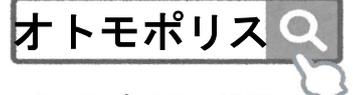


アイフォンの方



アンドロイド端末の方

または



オトモポリスで検索し、アプリをダウンロード

健康のすすめ～心と体を元気に

テーマ：呼吸でリラックス

深い呼吸で気分転換

春は、気候や環境の変化に伴い不安になったり、緊張することがあります。

そのような時は、無意識に呼吸が浅く、速くなっています。

呼吸が浅くなると、また不安や緊張を招く・・・その悪循環なのです。

腹式呼吸でゆっくり深く呼吸をし、リラックスするのがおすすめです。

やってみましょう！

- ① 大きく口から息を吐きます。
- ② お腹を膨らませながら、大きく鼻から吸います。
- ③ お腹をへこませながら、口から吐きます。
これが「腹式呼吸」です。これを数回繰り返します。
- ④ 雑念が湧いてきても、気にせず呼吸を意識します。
- ⑤ じわじわ緊張がほどけて、リラックスできます。

