



会員数 30 人

北九州プロバスケットボールクラブ月報

つながり

No. 189

令和 4 年 3 月号

2022. 3. 15

コロナより怖いもの

北九州プロバスケットボールクラブ会長 植田佐世子

コロナ！コロナ！で真面目なプロバスケットボールクラブはとうとう2月例会を開けませんでした。その分3月例会は楽しみです、そんな私は昨年の暮あたりから詐欺犯に狙われています。先ず「〇〇さん元気？」のSMS。間違いを装った彼の名は「つよし君」。そのうち自分は19歳、貴女は...から始まり、兄が交通事故を起こした...(お金を取るつもり?)。親から携帯を取り上げられたからチャットに..(ん?)。一方的な彼のメールには辟易していたし、チャットは面倒、放り出したら人生の師(私の事らしい)への哀願の言葉が襲ってきた。

それから1ヶ月、「携帯で契約した××の料金が未納です」との電話。私はガラ携、お金が発するものは自宅のPCしか使わない。「5月に契約した」と言うがありえないので、「記憶にない」「裁判所から書類来ますよ」「どうぞ、そうして」で終了しました。

今年2月[利用停止予告 ドコモ未払い料金お支払いのお願い]がきたのです。発信者はNTT DOCOMOではなく09012371484。ドコモは集金を昔の取り立て屋のように下請けに出すのか?...どうせ飛ばし携帯です。ポチっとしたら大変。次はどの手を使ってくるでしょうか。

実は[利用停止]の前日、フィッシングサイトのURLや詐欺電話番号を含むと判断されたSMSを拒否する「危険SMS拒否設定を提供します」との案内が来たのですが、これは?と信用できなくなりますよね。皆さんもお気を付け下さい。

プロバスケットボールクラブ役員会報告

2022年2月15日開催

コロナ禍のため、大人数で集まる例会は中止となり、役員会だけを開いた。また、2月例会で予定していたバザーも3月例会で開催することを申し合わせた。

昨年暮れの意見交換会の集約は、以前取り決めた「意見交換会の運営」に従って副会長である古賀靖会員がとりあえずまとめ、役員会に報告、今後の進め方を話し合った。出された意見は多種多様にわたるため、一つ一つテーマを絞って検討していこうということで方針を決めた。

その結果、主題であった会員拡充については、活性化委員会で引き続き内容を煮詰めてもらい、次回役員会では委員会の数や再編成の是非などに絞って討議することにした。(安高)

委員会報告

企画委員会

3月1日 5名出席

1月2月と続けて休会したので、久しぶりの企画委員会会議となった。

会員の皆さんの興味と関心があり、役立つ卓話のあり方について話し合い、今後の卓話候補者のスケジュール調整と、新たな候補者の協議を行った。

また、ショートスピーチの順番についても改めて検討して、新規会員から入会順を基本に調整することにした。
(大石)

暖気流

食にまつわるトリビア 【災害時の食】

Q. ローリングストック法とは？

A. 常に一定量の食料を家にストックしておくための方法です

非常食を張り切って用意したもの、しまい込んで気づけば全て期限切れ...なんて経験はありませんか？ そそこでおすすめるのが『ローリングストック法』です。これは、普段から少し多めに食料を買っておくようにし、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料をストックしておくことが出来る方法です。日本は世界の中でも自然災害が多い国です。日頃から無理なく備蓄できる方法で非常時に備えましょう。

他に、買った非常食の期限を、せめて1年に一度はチェックする習慣をつける。例えば9月1日の「防災の日」にするなど、忘れないための工夫も必要です。

Q. どんなものを備蓄したらよいですか？

A. まずは水、そしてエネルギー源となる主食から

災害時に体がより必要とするものから順に揃えます。具体的には、まず水。これがないと人間は生きていけません。もう一つ重要なエネルギー源になるごはん、パンなどの主食です。

水は保存水というミネラルウォーターを選べば、賞味期限が5～10年備蓄できます。また主食では、パックに水か湯を注ぐと食べられるアルファ化米、長期間ストックできる缶詰のパンやクッキーがおすすめです。水や火も使わず付属の発熱剤で温めることができるカレーライスや牛丼といった美味で便利なアイテムもありますので、ぜひ活用しましょう。



Q. 災害時の生活の注意点について

A. 食欲がなくてもできるだけ食べること。運動も忘れずに。

災害時の状況下では、食欲がなくなってしまうことがあります。しかし、食が進まない場合でも出来るだけ食べることが大切です。そのためにも、自分の好みの非常食や、汁物や甘いものなど食べやすいものをストックしておきましょう。

また災害時、避難所で過ごす場合には軽い運動をすることも大切です。運動により血流を促し、エコノミー症候群の予防を心がけましょう。 [古賀靖子]

委員会報告

広報委員会

2月4日7名出席 3月4日7名出席

会員自由投稿欄「暖気流」を作りました

「つながり3月号」は2月例会の中止に伴い、2月の広報委員会で発行中止と決定していた。しかし、開催された2月役員会に報告したところ、役員会で討議された「意見交換会」の内容を3月号に掲載してはということになり、発行することとなった。

また、3月の広報委員会では「つながり4月号」を従来通り4ページで発行することとし、会員投稿欄の新設とタイトル等も決定し、役員会に報告することとした。(内藤)

