



邦画ファンの方！お待たせいたしました♪  
 洋画ファンの皆さんがメンナサイ。  
 今日は、知花に代わって、新里が公開初日に観た『あまろっく』を紹介し  
 ます。『あまろっく』って何？尼崎のこと？ロックのこと？  
 予告編も観ていなかったもので、どういう物語か？  
 鶴瓶さんが出演するので、笑える映画だろうと期待しました。

リストラで失業し、尼崎に戻ってきた、ニートの娘39歳（江口のりこ）  
 65歳の父（笑福亭鶴瓶）の再婚相手（中条あゆみ）が20歳。いや？  
 ありえない設定でしょ？ってツッコミたくなりますが、思っていたストー  
 リーとは違います。関西出身のキャストだから、沖縄ではなかなか聞か  
 ない関西弁のセリフも違和感なく新鮮です。昭和の時代のフツーの家庭を  
 思い出す映画。ぜひ観に行ってくださいね。



ちなみに『尼ロック』とは  
 兵庫県尼崎にある尼崎閘門と英語でLock Gateらしいです。

邦画ファンの皆様また次回をお楽しみに！

# おとなり通信



～お客さまとの心の掛け橋をめざして～






2024年5月

こんにちは知花です。今日は邦画でしたね！

私の最近の楽しみは、好きな俳優のひとり  
 『クリント・イーストウッド』の昔の映画を探してDVDで  
 借りて観ることです。いい映画がたくさんありますよ！

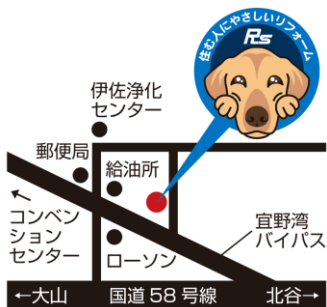
では、今月号のスタートです。よろしくお願いします(^^)

## Let's try 脳トレクイズ 次の図や文字はなんと読むのでしょうか？

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
| ① |  |    | ④ |  |  |
| ② | 一十百千喫茶  |   | ⑤ | 海 & ベル &   |   |
| ③ |  | <b>こたえ</b><br>①てんとう虫…虫が転倒しているから<br>②漫画喫茶…一十百千の次は万なのに喫茶→万が喫茶→漫画喫茶<br>③アイシャドウ…目(アイ)に影(シャドウ)があるから<br>④チキンナゲット…鶏(チキン)が“と”を投げているから<br>⑤シートベルト…海(シー) & (と) ベル & (と) |   |  |   |

## HOROSCOPE 2024年 星占い5月の運勢 占い/瑠璃光ルナ

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>♈ おひつじ座(3/21~4/19)</b><br/>         グループ活動が充実しそう。個性やスキルを用いて独特な自己表現ができるでしょう。</p>      | <p><b>♋ しし座(7/23~8/22)</b><br/>         何かと気持ちがソワソワしがち。自分は自分というスタンスで、マイペースに過ごすことが大切に。</p>        | <p><b>♏ いて座(11/22~12/21)</b><br/>         対人関係に変動あり。将来的な発展の臨める人たちとのコミュニケーションが充実するでしょう。</p> |
| <p><b>♉ おうし座(4/20~5/20)</b><br/>         自己価値を高めるようなアクションが必要に！内面的な成長がステージアップを引き寄せることに。</p> | <p><b>♌ おとめ座(8/23~9/22)</b><br/>         発明や発見が増えそう。気づいたことは小まめに記録しておくとのちのち役に立つでしょう。</p>          | <p><b>♍ やぎ座(12/22~1/19)</b><br/>         何事も0か100かの選択に陥りがち。極端にならないでバランス重視でいくと発展的な流れに。</p>  |
| <p><b>♊ ふたご座(5/21~6/21)</b><br/>         多方面の関心が集中力を低下させがち。難関をクリアするための勉強に励むと実力アップ。</p>     | <p><b>♎ てんびん座(9/23~10/23)</b><br/>         自分にとっての一大イベントがありそう。何事も秘密主義でいくとパワーアップできることに。</p>       | <p><b>♏ みずがめ座(1/20~2/18)</b><br/>         パフォーマンスで人を魅了しそう。戦略的なイメージチェンジをしてみると効果大。</p>       |
| <p><b>♋ かに座(6/22~7/22)</b><br/>         癒し系の活動にツキあり。等身大で臨めるつき合いに参加するのもメリットが大きいでしょう。</p>    | <p><b>♍ さそり座(10/24~11/21)</b><br/>         逆説的な発想が現状を改善してくれるでしょう。最後まで諦めずにいると、突然ひらめきが得られることに。</p> | <p><b>♌ うお座(2/19~3/20)</b><br/>         自分自身と向き合う時間をつくりましょう。過度の感情移入はストレスの原因になりがちです。</p>    |



**外壁塗装・防水工事・内装・はくれつ工事**

マスコットボーイの ミッキーで♪ **リフォームサイエンス(株)**

宜野湾市伊佐3-9-12 HPはコチラ↓

**0120-84-4146**  
 携帯電話・PHSからもご利用になれます

営業時間 朝8時~夕方6時





## 暮らしの知恵 防犯対策

# 狙われやすい家はこんな家!

### 1 留守の多い単身や共働きの夫婦の家

特に家に居る時間帯が固定されている家は入りやすいといえます。

### 2 通りから敷地内が見えにくい家

塀や植樹で囲まれていると死角になるため空き巣の絶好の標的に。



### 3 2階に登れる足場がある家

2階だから大丈夫ではありません。外に室外機や物置などがあれば、そこから簡単に2階に登ることができます。



### 4 ディスクシリンダー錠を使っている

大小のくぼみがあるディンプルキーではなく、昔からあるディスクシリンダー錠の家は簡単にピッキングしやすく狙われる傾向に。



### 5 換気目的で窓や扉を開けている

匂いや湿気がこもるからとトイレや風呂場の窓を換気目的で開けがちですが、死角になっていることが多いため空き巣にとっては好都合。



## 簡単にできる 防犯対策

### 外出時は電気をつけておく

家を空ける場合、どこか1か所だけでも、電気をつけておきましょう。これだけでも在宅を思わせることができます。

### 短時間でもカギをかける

空き巣は2~3分で家に侵入するといえます。数分~数十分のゴミ出しや買い物でも油断せず、必ずカギをかける習慣を。



## ヘルスケア 春の眠気と 睡眠をチェック

昔から「春眠あかつきを覚えず」といいます。その通り、春は眠くなること多い季節ですが、**強い眠気には 病気の兆候が隠れている**かもしれません。

### 春はなぜ眠くなる?

春に眠くなるのには、実はいくつもの理由があります。その一つが自律神経の乱れ。寒い冬から暖かい春に切り替わったことに体がついていけず、自律神経のバランスが崩れるため、昼間に眠気を感じるのです。また、暖かくなり、体表の血管が拡張するので、脳の血流が少なくなることから眠くなる、というケースもあります。さらに、花粉症の人は抗ヒスタミン薬など、服用しているお薬のせいで眠気を感じることもあります。環境面でも変化が激しく、思った以上に睡眠が取れていない場合があります。一度自分の睡眠状態を確認することが必要です。



### 病気の兆候を見逃さない

ただ、春特有の理由で眠くなる以外に、病気の症状として強い眠気を感じることもあるので、要注意です。

- イビキを良くかく** → こちらの自覚症状があるときには、睡眠時無呼吸症の可能性があります。
- 太り気味**
- 高血圧**
- 気分がすぐれない** → こちらの症状は、うつ病かもしれません。眠気が長く続くようなら、病院を受診してみるのをおすすめです。
- やる気が出ない**
- 不安が強い**

## 知って得する お金の話

不正な預金引き出しが大きな問題になったことがありますが、防ぐ方法はあるのでしょうか?



### 不正引き出しを防ぐ方法

### 不正引き出しの予防法と解決策

#### 1 フィッシング詐欺のメールを見分ける

金融機関を装ったメールが届くケースが相次いでいます。簡単に個人情報を入力せず、少しでもおかしいと思ったら、まず銀行に連絡をして確認を行いましょう。

#### 2 オンライン銀行詐欺ツールを回避する

ネットバンキングでいつもと違う入力欄が追加されていたら、利用を中止してすぐ銀行に問い合わせましょう。その他、メールに届いた不正なファイルは開封しない、ソフトのダウンロードは、必ず正規品を使用するといった用心が大切です。

#### 3 不特定多数が利用するパソコンでのインターネットバンキングは控える

パソコンに仕掛けられた不正なプログラムによってパスワードなどの個人情報が漏洩する危険があります。

#### 4 “普段使いの口座”と“貯蓄資産運用の口座”を分ける

“普段使いの口座”には大金を入れない、“貯蓄資産運用の口座”はネットバンキングの契約をしないようにしましょう。

**まずはすぐ銀行に相談し、サービスの停止や暗証番号の変更等の手続きを進めます。警察や消費生活センターに、被害について相談しましょう。**

それでも被害にあってしまったら...

## 趣味の時間 自転車

健康にも良くそれほどコストもかからないので中高年の方まで幅広く楽しめる趣味です。

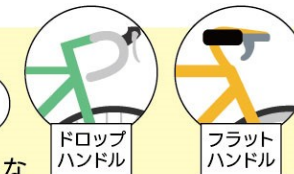
### まずは自転車を選ぶ

ツーリング用の自転車は軽くスピードが出るのが特徴です。大まかにはロングツーリング用のロードバイクと街乗りにも適したクロスバイクがあります。ロードタイプの方が車輪の幅が狭くより軽量です。初心者の方にはクロスバイクの方が乗りやすいかもしれません。



### ハンドル

レース用自転車のようなドロップハンドルと一般自転車のような水平のフラットハンドルがあります。初心者の方はフラットハンドルがおすすめです。



### フレーム

一番多いのはアルミ合金で、安価なモデルはほぼこの素材です。次に多いのが昔からあるスチール製。中級以上ではカーボンファイバー製やチタン製などもあります。カーボン、チタンともに「軽くて錆びない」というメリットがあります。

### 安すぎる自転車に要注意

自転車の9割は海外からの輸入品ですが、中には粗悪品も混じっているため注意が必要です。

### マナーを守って安全に

- ◎車道の左端通行
- ◎信号遵守
- ◎交差点での一時停止 安全確認
- ◎夜間の前照灯及び尾灯 (または反射器材) 点灯
- ◎飲酒運転禁止
- ◎ヘルメット着用
- ◎ながら運転禁止
- ◎二人乗り禁止
- ◎並走禁止 など

マナーを守って身近な街をゆっくり走ってみましょう。