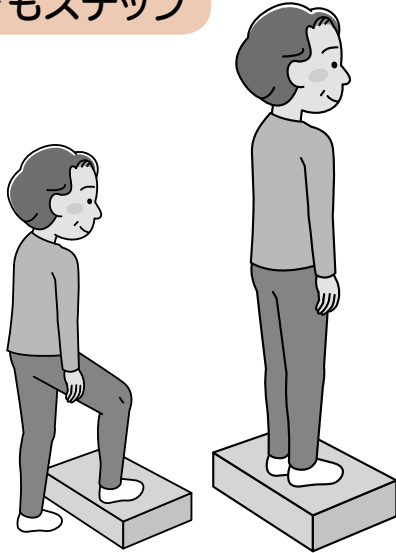




## 「ちちぶお茶のみ体操(通称:茶トレ)」にチャレンジ! No.5

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、思うように外出や運動ができない日々が続いています。運動不足になりがちなこの時こそ、自宅で気軽にできる茶トレを行いましょう！テレビを見ながらでもできますので、ぜひチャレンジしてください！  
一度に行う回数は少なくし、無理をしないで、毎日継続して行うことが重要です。

### どこでもステップ



片方の足で同じ動きをするのではなく両足を均等に使うようにしましょう。余裕のある人は、ゆっくりと足を動かして片足で体重を支える時間を長くしましょう。

階段昇降運動は、並行歩行と比べて次のような違いがあります。

- ①体重を上下方向にも移動させる
- ②片足で体重を支えている時間が長い
- ③1歩進んでは1歩さがる運動

このため、平地を歩いたときに比べ、たくさんの筋肉に負荷をかけることができ、トレーニング効果が期待できます。

(作成:ちちぶ医療協議会)

市HPから、茶トレの資料や動画をダウンロードすることができますので、ぜひご覧ください。また、地域医療対策課でも茶トレのポスターや資料を配布しています。

問地域医療対策課 ☎22-2279



消費生活センターからのお知らせ

格安買った量販店メーカー等の模倣サイトに注意!

新型コロナウイルスによる自粛生活からか、インターネット通販の利用が増え、量販店やメーカー等の模倣サイトによる被害が全国的に増加しています。

**事例1** 通常6万円以上する有名ブランドの掃除機が1万円以下だったので注文、クレジットカード払いをした。確認メールは届いたが予定日が過ぎても商品が届かない。ネットで検索すると「偽サイト」だと書き込みがあった。改めてサイトの確認をすると量販店の公式サイトをコピーしたもので事業者名、メールアドレス等が違っていた。

**事例2** SNSで家具メーカーの在庫処分広告を見てソファアを注文、デビットカードで支払った。その後、メーカーの公式サイトに模倣サイトに注意とあるのを見つけて自分が注文したのは模倣サイトだと気が付いた。商品は届かず、代金は口座から引かれサイトは閲覧できなくなっていた。



消費者庁イラスト集より

**事例3** 有名靴販売店のサイトで人気のスニーカーを見つけ注文した。入金確認次第発送とのこと、振り込み口座を知らせてきたが口座名義が個人名になっていた。一瞬不安がよぎったが振り込んだ。5日過ぎても商品が届かない。記載された電話は使われていないとメッセージが流れ、問合せメールに返信はない。

### 消費者へのアドバイス

模倣サイトは一見すると正規サイトと見分けがつかないよう作ってあるようです。トラブルに遭わないために次のことを参考にし、少しでも不安があったら購入は控えてください。

- ・価格が大幅に値引きされている
- ・サイトのURLが少しおかしい
- ・住所地が存在していない
- ・電話番号の記載がなく、連絡方法はメールだけ
- ・支払いが前払いの振り込みだけで口座名義は個人名など

### トラブルに遭ってしまったら

クレジットで決裁した場合はすぐにクレジット会社に、偽サイトに代金を振り込んだ場合は振込先の金融機関に連絡し、併せて警察に相談しましょう。

### 秩父市消費生活センター

毎週月～金曜日(祝祭日はお休み)  
午前9時～正午、午後1時～4時  
☎2515200