



光
陽

かわらばん

8月号

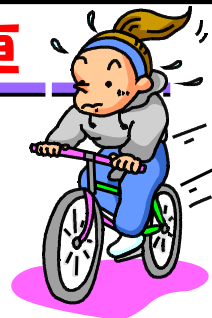


●かわらばん委員：林、山川、大塚、松岡、秋田
●発行日：平成27年8月1日 ●編集責任者：大塚
●休業日・夜間緊急連絡先
株式会社パイオニアコミュニティ
TEL048-476-0260

HP 朝霞 光陽 検索 〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1丁目7番30号
TEL048-465-1151 (代表)

チョトチョット！その自転車

あ！ 危ない！！
誰もがこのような状況を見たことや、その当事者になったことがあると思います。
主な原因は、「急な進路変更」「一時不停止」「信号無視」「歩道での歩行者との接触」などとなっています。



忘れてならないのは、自転車は、自動車と同じ（軽）車両なので車道の左側を通行し、信号や標識に従うなどの交通ルールを守る必要があるということです。

事故を起こすと責任を問われます。未成年者といえども責任がありますし、保護者に対しても自転車の安全走行に関して、指導が不十分であるとの責任が発生します。

☆事故を起こすとどうなるのでしょうか？



自転車での事故リスク

- 自分がケガをします。 ●他人にケガをさせます ●物を壊します

自転車の事故で問われる社会的責任

- 刑事上の責任 ●民事上の責任 ●道義的な責任

ー高額な賠償例ー

- 賠償額9,521万円

小学生（11才）が夜間、歩道と車道の区別のない道路で歩行中の女性（62才）と接触し、意識が戻らない状態となった。

- 賠償額9,266万円

男子高校生が昼間、車道を斜めに横断し、対向車線の自転車（男性24才）と衝突し、言語機能が喪失した。

- 賠償額5,438万円

男性が昼間、信号を無視して、横断中の女性（55才）と衝突し、頭蓋内損傷で11日後に死亡した。

（日本損害保険協会調べによる）

交通ルールを守っていても、交通事故はいつ起こるかわかりません。自転車事故に備え保険に加入しておくことも必要となります。

自転車には自動車のような自賠責保険はありません。そこで、事故の相手（生命や身体）に対しては、個人賠償責任保険、自分の身体には傷害保険にご加入下さい。

個人賠償責任保険は自動車保険、火災保険、傷害保険の特約でも付帯することが出来ますし、自転車安全整備店で点検を受けTSマークを貼ってもらうと保険がつくものもあります。また、弊社は損害保険の代理店でもありますので、ご相談下さいませ。

尚、6月1日に改正道路交通法が施行され、3年以内に2回以上、重大な事故につながる「危険行為」を繰り返した14才以上の自転車の運転者に、刑事処分とは別に安全講習（3時間、5,700円）の受講が義務づけられました。



信号無視▽一時不停止▽ブレーキ不良▽酒酔い運転など14項目の「危険行為」が指定され、スマートフォンを使用しながらの運転なども悪質であれば対象となります。

営業部 清水

～工事代金などのお支払いに関するお知らせ～

近年、お客様から「工事代金をクレジットカードで払えないの？」というお問合せをいただくようになりました。

そのようなお客様の声にお応えして、今後、工事代金のお支払いにクレジットカードをご利用頂けるようになります。（条件あり）ご利用可能なカードはVISA、マスター、デビッドの予定です。対象工事の詳細は、カード取扱開始後各担当者までお問い合わせ下さい。各種カードのポイントが貯まるなどのメリットもございますので、使用可能な工事代には是非ご利用下さい。

私のおすすめ iphone・スマートフォン用アプリ「通信量チェッカー」

現在ではiPhoneがそのままルーター代わりとなり、PCや他の端末もネット接続が出来るようになる便利なテザリングというものがあります。しかし、その便利さとは裏腹に、通信制限というやっかいなシステムが存在します。

私の場合、月の通信量が7GBを超えてしまうと速度制限がかかってしまい、大幅に通信速度が下がってしまいます。この制限に引っ掛かってしまうと、インターネットの閲覧や動画再生にとても苦労します。

実際7GBとはどの程度の通信量なのか、知らない方も多いはず。このアプリでは、月に使える通信量を常に教えてくれます。また、ドコモやソフトバンクなどのキャリアにかかわらず、毎月の通信量が容量を越えないように、チェックすることができます。



端末によって異なりますが、起動すると画面に車のガソリンメーターのようなものが表示されます。これが通信量のメーターとなっていますので、あとどのくらい使えるかが見てとれます。更に忘れてはいけないのがアドバイスです。アドバイスでは、月の残り通信量から目安のサービス量を教えてくれます。動画の視聴104回、地図表示428回などと、何を何回したら通信量を超えるのかが、数字で分かるのも嬉しいところです。

もう通信量でビクビクする必要はありません。アプリで常にチェックし、快適なネットライフを過ごしましょう。

営業部 秋田

健康スイッチ「目の筋トレで老眼対策！」

パソコンやスマートホンなどの普及で、現代人は常に目を酷使しています。目は、「水晶体」というレンズの厚みを変えることでピント調節をしますが、近くばかり見て目を酷使すると、水晶体の厚さ調節を担う「毛様体筋」という筋肉が凝り固まり、ピント調節機能が低下します。そして、加齢による水晶体の弾力低下で調節機能が衰えると「老眼」です。

今回は、老眼抑止にも効く「目の筋トレ」のうち、「緩め」と「鍛え」を1つずつご紹介します。



～「緩め」ピント調節からの解放～

- ①「ピンホールメガネ」か、度の強い老眼鏡をかけます。
- ②そのまま5分程度リラックスします。

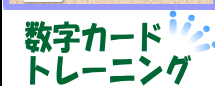
【解説】ピンホールメガネは、微細な穴で光が集約して目に入るの、ピント調節が要らず、毛様体筋が休まります。強い老眼鏡であえて見えなくしても休息になります。



ピンホールメガネ

～「鍛え」数字カードトレーニング～

- ①1～12のカードを、左右1.5m範囲でランダムに並べます。
 - ②顔は動かさず、すべての数字を順番に目だけで追います。
 - ③両目で行った後は、片目ずつ隠して3回行います。
- 【解説】スピードが重要で、②は20秒以内が目標です。このトレーニングは目の筋肉と脳を活性化させ、視野も広がります。



今や手元の小さい画面操作だけで世界中の情報が見られる時代ですが、時には自分の目で遠くを眺め、目の負担を和らげるのも良いですね。目の「健康スイッチ」もオンです！

総務部 板橋

また、朝霞市ではプレミアム付き商品券が発売され、ご購入された方も多いかと思います。

弊社でも工事代金10万円未満であれば、このプレミアム付き商品券が利用可能ですので併せてご利用下さい。

ご不明な点がございましたら、弊社スタッフにお問い合わせ下さい。

建設部 山川

