



春風の心地よい季節になりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。日々暖かくなりますが、お身体にはお気を付けてください。

生活環境改善サービス レイス治療院

## 家庭での被害が多い

# 「架空請求」「ワンクリック請求」

その対策は？

身近に潜む「架空請求」や「ワンクリック請求」などの被害を防ぐには、次のような対策があります。

### 支払わない、連絡しない



#### 【 架空請求の場合は 】

身に覚えのない支払いを求める架空請求の場合は、無視してかまいません。なぜなら架空請求の大半は、無作為に選んだ複数の宛先に、大量に同一の文面をメールするもので、特に送り先を見定めて送信しているわけではないからです。

#### 【 ワンクリック請求の場合は 】

ワンクリック請求の場合は、料金請求画面がパソコンやスマホに表示されても、慌てて応じる必要はありません。請求画面を閉じようとしても繰り返し画面が表示されることがありますが、画面が表示されたからといって、こちらの個人情報が引き出されることはまずありません。

### ◆ 不安な場合は消費者センターなどに相談を

架空請求メールを受け取ったり、ワンクリック請求に遭ったりして不安な場合は、最寄りの「消費生活相談窓口」に相談しましょう。

いやや 消費者ホットライン  
※全国統一番号  
**188(局番なし)**

日本全国のお近くの消費生活相談窓口をご案内します

出典：政府広報オンライン「サイバーセキュリティ インターネットの悪用による被害に 遭わないために」より一部抜粋

### 使っているけど知らないこと

## ネット社会の7つの常識

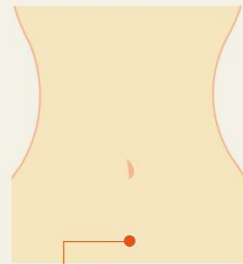
- ① インターネットは自己責任の世界です。
- ② すべての情報発信は謙虚な姿勢で
- ③ むやみに個人情報を公開しない。
- ④ 危険なサイトに近づかない、利用しない。
- ⑤ 著作権・肖像権などを侵害しない。
- ⑥ コンピューターウイルスへの対策をする。
- ⑦ ID、パスワードはしっかり管理する。



ツボ博士の  
今月のツボ かんげん  
～関元～

関元は身体全体を整えるツボです。特に泌尿器系の不調、冷え性、慢性疲労に効果があるといわれています。

おへソから指四本分、下にあります。指の腹で軽く押しながらかんげん円を描くように優しく刺激しましょう。



関元

裏面へ続く





■ひらがなを並び替えて正しい言葉にしましょう。

問題①

ぷっこ

問題②

あびす

問題③

とべんう

問題④

はばぐーん

回答は右下をご確認いただくか  
下記QRコードをスマートフォンで  
読み取りアクセスしてください!



URL :

<https://leis.jp/leis/letter/index.html>

ご利用者様応募川柳

コロナ名を  
覚えた頃に  
次が来る

三重県 T、H 様

オミクロン  
地震カミナリ  
火事おやじ

埼玉県 T、H 様

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法



◆ 記載事項 ◆

- ・ 氏名(ペンネームでもOK) ・ 住所 ・ 投稿テーマ
- ・ 投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・ 写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への  
掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈!  
上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F  
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



🖋️ ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは  
右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL : [https://leis.jp/news/news\\_cat/leis-letter/](https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/)



→ 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二 十三 十四 十五 十六 十七 十八 十九 二十 二十一 二十二 二十三 二十四 二十五 二十六 二十七 二十八 二十九 三十 三十一 三十二 三十三 三十四 三十五 三十六 三十七 三十八 三十九 四十 四十一 四十二 四十三 四十四 四十五 四十六 四十七 四十八 四十九 五十 五十一 五十二 五十三 五十四 五十五 五十六 五十七 五十八 五十九 六十 六十一 六十二 六十三 六十四 六十五 六十六 六十七 六十八 六十九 七十 七十一 七十二 七十三 七十四 七十五 七十六 七十七 七十八 七十九 八十 八十一 八十二 八十三 八十四 八十五 八十六 八十七 八十八 八十九 九十 九十一 九十二 九十三 九十四 九十五 九十六 九十七 九十八 九十九 一百

お知らせを 紹介 ください!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00