



～活力！～

5月4日、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、厚生労働省より新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」が具体的に明示されました。皆様の日常生活におきましても大きな変化を強いられている中で、今できることは何か、我々包括支援センターも皆様と一緒に考えて、そしてご提案できればと考えております。阿戸・矢野地域包括支援センターは今までと変わらず窓口を開いておりますので、何かお困りの際には、ご遠慮なくご相談くださいませ。

自粛生活中的フレイル（虚弱状態）の進行を予防するために



自宅でもできるちょっとした運動を！

地域の100歳体操などの活動が自粛されている為、高齢者の方にとっては適度な運動をする場や時間が減少しています。

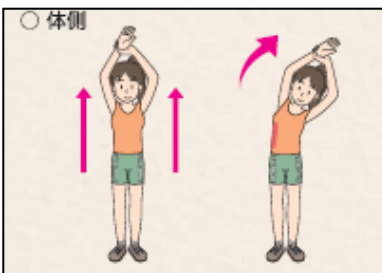
そこで、自宅でも簡単に出来る体操を行ってみませんか？

座って出来る体操もあります！！毎日コツコツ『貯筋』しましょう♪

下記において、簡単な体操をご案内していますが、もっとたくさんの体操を知りたい方は、当センターまでお気軽にご相談ください♪



○ストレッチ



手を上に伸ばし、手首を握む
ゆっくりと体を倒し体の横を伸ばす、反対も同様に

○下肢筋力アップ



つま先を上げ下げする

○下肢筋力アップ その2



つま先を上に向け、膝が曲がらないようにゆっくり足を伸ばして5秒保つ

※福岡市保健福祉局 HP より抜粋



こんな時だからこそ、人との繋がりを大切に！

外出自粛が謳われている世の中ですが、だからこそ意識的に人と交流しなければ、すぐに孤独に襲われ、意欲低下してしまいます。

久しく連絡を取っていなかった“あの方”にお電話をしてみたり、筆を取って想いを手紙にしたためてみたり…絵手紙などにチャレンジしてみてもいいかもしれません。こんな時だからこそ、普段はしないことに目を向けてみてはどうでしょうか？



消費者被害速報

給付金を装った詐欺にご注意ください！！

今般、国からの給付が決定した 10 万円の**特別定額給付金**ですが、これらに便乗した詐欺事件や、怪しい電話やメールが送られてくる事案が発生しているようです。

例えば給付手続きを装って、

- ATM を操作させる
 - 受給にあたり、手数料の振り込みを求める
 - メールを送り、URL をクリックして申請手続きをさせる
 - 電話で家族構成や口座番号の情報を聞かれる
- 等々、様々な手口が予想されます。



市区町村や総務省等が ATM の操作をさせたり、メールで個人情報を問い合わせたりすることはありません！

怪しいなと思ったら遠慮なく
右記の連絡先にご相談ください。

消費者ホットライン **188**
(局番なしの3桁)

お住まいの**市区町村**

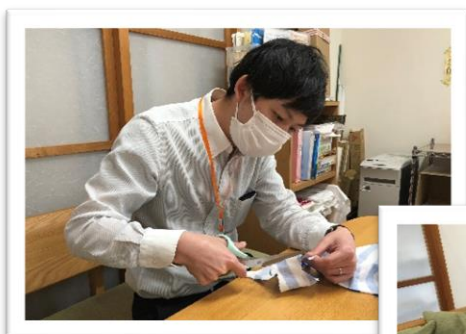
新型コロナウイルス給付金関連
消費者ホットライン

お近くの**警察署**

0120-213-188

警察相談
専用電話 **#9110**

手作りマスクを作ってみました♪



10年ぶりに針と糸を持った当センター職員のN氏。頑張って縫い合わせていきます。

まずは型紙に合わせて布を裁断していきます。ガーゼはちょっと切りにくいみたいです。



皆様もこの機会に手作りマスクを作ってみてはどうでしょうか？

【問い合わせ先】

広島市阿戸・矢野地域包括支援センター



【住所】 広島市安芸区矢野東 6-23-15

【電話】 082-889-6605

※来所される場合は事前にご連絡頂けると助かります

