

広島市清和・日浦地域包括支援センター便り

◇◇ いつまでも 自分らしく 自分のペースで暮らすために ◇◇

新型コロナウイルスの拡大により、緊急事態宣言が発令されています。今回は、給付金に便乗した詐欺の情報、新型コロナウイルスに関する情報、自宅できる体操の情報を掲載しています。今回の情報を皆様の生活に役立てていただければ幸いです。

臨時号



給付金を装った、詐欺かもしれません！！

10万円の特別定額給付金の給付が決まりました。

これに便乗した詐欺事件の報告が増えてきています。



詐欺の手口

- ATM を操作させる
- キャッシュカードを取りに来る
- 家族構成、口座番号を問い合わせようとする

騙されないために…

- 行政が ATM の操作や個人情報を問い合わせることはありません
- 不審な電話やメールが来たら、一人で悩まずに家族・友人に相談
- 不審者の来訪があれば警察や地域包括支援センターに相談して下さい

実際に届いたメール

給付金10万配布につき、お客様の所在確認～ No.40-46

XXXXXXXXXXXXなどの日付の数字

平素は格別なご愛顧賜り誠にありがとうございます。

今回国民の皆様へ現金給付が決定した件のご案内がございませう。

各携帯電話キャリア会社を通し、国民の皆様へ配布していく事となりました。

詳細確認とお手続きは下記URLへアクセスください。

貼られている不審なリンクを開かないように要注意！！

▼コチラへアクセス▼

現金給付は国民1人につき10万円。適正な手続きを行わせていただきます。お渡し方法は銀行振込もしくは、係りの者がマスクをつけて向かう場合もございます。

有効期限：4月30日(木)23時59分迄。上記期限を過ぎますと一旦打ち切りとなり、次の受け取りになりますのでご注意ください。

高齢者のための総合相談窓口です。お問い合わせ・ご相談は、
 広島市清和・日浦地域包括支援センター 広島市安佐北区あさひが丘3-18-13-7-101
TEL : 082-810-4688 FAX : 082-810-4185

新型コロナウイルスの基礎知識 ①

2020.5.1

感染

① 接触：花にウイルスが付着し、自分や人の手に付く

② 飛沫：くしゃみ、咳、つば

濃厚接触者：発症2日前に1mで必要な予防策なしで15分以上接触した人

潜伏期間 1~4日

発症

無症状：症状がでていない人も人に感染させている

初発症状：発熱(ないこともある)、咳、倦怠感(だるさ)

10日以降は高度な集中治療が必要!!!

重症化しやすい人：高齢者や持病のある方

予防法

- 3密(密閉空間・密集場所・密接場面)ない
- 手洗い
- 咳エチケット(マスク着用)
- 他の人と十分な距離をとる(2m程度)
- こまめに換気する

症状がでたらどうしたら良いのか…

自宅様子みる → 改善 → 10日以降

家族がいる時は → 4日ほどお風呂 → 症状の悪化 → コールセンター(241-4566) → 相談は → 病院へ電話する!!!

一番の予防、今できることは **おうちにいること**

家で過ごす時間のためのクイズ! ※景品はありませんが…

- Q1 朝三暮〇 選択肢：三 四 五 六
- Q2 森羅〇象 選択肢：百 千 十 万
- Q3 遮〇無二 選択肢：一 二 三 四

編集後記
 この臨時号はセンター長の思い付き…アイデアにより作成しました。百々さんに体操を、山根さんにイラストをお願いしました。是非読んで下さい。 山本

☆自宅でできる簡単な体操part 1

(下半身の筋力維持に効果的な運動です。左右10回×3セットを目安に実践してください)

<(1) 腰ひねり> 腰回りの筋肉や腹筋を鍛えます

<(3) もも上げ> 足腰の筋肉を鍛えることで転倒を予防します

①椅子に浅く座る。両足を肩幅くらいに開き、両手は膝に置く

②右足を上げながら、左肘を右膝に近づけるように、3秒かけて状態を右側にひねる。その姿勢を1秒間保ち、3秒かけて元に戻る

背筋を伸ばして、背もたれを出来るだけ使わないように!

肘を反対側の膝に近づける

①片側の手で椅子の背もたれをつかむ。両脚は軽く開き、まっすぐ立つ

②椅子に近い方の足を太ももが床と平行になるくまで、4秒かけて上げ、その姿勢を1秒間保ち、4秒かけて元に戻る

背筋を伸ばす!

床と平行になるように!

最後は、満面の笑顔で締めくみましょう

<(2) 膝伸ばし> 太ももの前側の筋肉を鍛えます

<(4) 相撲スクワット> 股関節の筋肉を鍛え股関節の柔軟性を高めます

①背筋を伸ばして椅子に浅く座る。両脚は肩幅に開く

②上げる足が床と平行になるように、4秒かけて上げ、4秒かけて元に戻る

椅子の背もたれは使わない!

つま先を自分の方に向けるとベスト!

軽く椅子の横を持って行いましょう♪

①両足は肩幅より広く開き、膝とつま先を外側に向けて立つ。腰を落として両手は膝に置く

②右足をゆっくり上げる

③①に戻る

膝とつま先は外側に向ける!

地域包括支援センター 職員紹介 part 2
百々(ど) 英治 社会福祉士です

昨年8月から地域包括支援センターに来ました。豆と高カカオチョコ(95%)をこよなく愛しています('ω')ノ 声がチョー洗いっす! 趣味は自転車🚲

