

～ この街の高齢者に関する身近な相談窓口からお届けします ～

# わしがみね地域包括

第20号



# 支援センターだより

緊急事態宣言(新型コロナウイルス)が解除され、様々な自粛も緩和されつつありますが、まだまだ不安を感じながら手探りで生活されている方も多いのではないのでしょうか。鷲ヶ峯地域包括支援センターでは、自粛している「わしがみねサロン」「わしがみね健康運動教室」ほか、何らかの介護予防活動の機会が提供できないか感染予防策を講じた開催方法を模索している段階です。高齢者にかかわる地域の相談窓口業務においては、地域の皆様が安心して生活できるよう、通常通り平日は窓口業務(電話・訪問・来所相談可)を、土日・祝日・夜間等は、交代で電話相談体制をとり継続しております。「新しい生活様式」を取り入れながら「今できる事」を行い、「今だからできる事」を見つけ、ご自身の健康と体力の維持に取り組んでみて下さい。

## 日常生活に取り入れたい「新しい生活様式」3つの基本

政府の専門家会議は新規感染者数が減り、対策を緩められるようになった地域では、感染拡大を予防するための「新しい生活様式」が必要として具体的な例を示しました。

\*以下のマーク(ピクトグラム)も「新しい生活様式」を表しています。

- ①身体的距離の確保    ②マスクの着用    ③手洗い



## 新型コロナウイルス給付金を装った詐欺に注意!

新型コロナウイルス感染症に関する特別定額給付金に関連した相談が寄せられています。手続きに関して、行政・公的機関、金融機関の職員が訪問し、通帳やキャッシュカードを預かったり、電話やメール・SMSで個人情報や暗証番号を聞き出したりすることは絶対にありません。行政から委託されたという業者などからの電話や訪問、メール・SMSなどには反応せず、**個人情報は教えない**ようにしましょう。

少しでもおかしいと感じた場合や、トラブルに遭った場合は、早めに川崎市消費者行政センター(Tel044-200-3030)、警察(110)、鷲ヶ峯地域包括支援センター(978-2724)にご相談ください。

(消費者ホットライン 188)

(国民生活センター・見守り新鮮情報 第363号より)



# 体・心を動かそう

## 「ながら体操」のすすめ 今できる事から始めましょう！

毎日の家事の中で、掃除・洗濯・かたづけ・庭仕事等、出来る事を探して生活リズムを作る事で、出来ている事が自信につながっていきます。不安が募る中、まだ出来ている事を探すことも体を動かすきっかけになるかもしれません。

☞ テレビを見ながら、椅子に座って・・・

- (1) 痛みのない力加減で指の付け根から指先に向けてマッサージ、次は指先の腹・横を押して左右10本 手先が暖まります。
- (2) 両手を組んで手首回し、左右両方10回ほど、組んでいた手をほどいて前でぶらぶら前後左右3分ほど
- (3) 次に、肩こり予防で首をゆっくり前後左右、グルリと2回ほど、終わった所で肩回し、親指を肩の付け根に置いて、肘で円を描くように前後5回ぐらいから、その時に肩甲骨も動いている事を意識して回してください。
- (4) 大きく背伸びの運動、両手が耳に付くほどしっかりと伸びをして、大きく深呼吸、ゆっくり吸って口からゆっくり履いて3回ほど行くと気分転換も出来て、肩こりも少し解消して行くのではないのでしょうか？

\* ながら できる事はまだまだたくさんあると思います。是非、テレビや雑誌など自宅でも手に入る情報等も収集し、「今できること・今だからできる事」を実践してみてください！

(1)



(2)



(3) -1



(3) -2



(4)



鷲ヶ峯地域包括支援センターは、潮見台、水沢、菅生ヶ丘、菅生、初山にお住まいの皆様からの、高齢者に関する様々な相談に応じる公的な相談機関です。事務所は、『鷲ヶ峯老人ホーム(介護老人福祉施設鷲ヶ峯)』内に構えております。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

社会福祉法人セイワ

鷲ヶ峯地域包括支援センター

〒216-0013 川崎市宮前区菅生ヶ丘 13-1

電話 **978-2724** FAX **976-6470**

ホームページはコチラ



<http://www.seiwa-washigamine.jp/>

