

いなほミニ通信



No. 126 2020年6月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)



新型コロナウイルスに便乗した不審電話に注意!



- 1 新型コロナウイルスに便乗した不審電話が発生しています。
 - ・息子(孫)になりすまし、「新型コロナウイルスの検査を受ける。結果が出たらまた電話をする」と言い、のちに現金を要求する不審な電話
 - ・市役所職員になりすまし、「新型コロナ対策でマスクと助成金の給付がある。助成金はATMで手続き」「還付金がある。コロナの関係で銀行の窓口ではなく、ATMで手続き」「コロナウイルスを除去する機械を取り付ける水道工事をする」高額な工事代金を請求するなど不審な電話
- 2 被害にあわないために・・・
 - ・留守番電話を設定する
 - ・ナンバーディスプレイで相手を確認してから電話に出る

このような不審電話がかかってきたらすぐに警察へ通報しよう!

緊急時の事件・事故は110番

緊急時以外の警察相談は#9110

ダイヤル回線及び一部のIP電話からは、048-822-9110

大宮東警察署 ☎ 662-0110



熱中症に気を付けよう!



涼しい日が続いた後や急に暑くなった日や猛暑が予想される日は熱中症発生の危険性が高くなります。気温が20度台でも湿度が高い時は、熱中症になると言われています。無理をしないで上手にエアコンなどを利用するとともに、水分補給を欠かさないなど体調管理をしてください。

- ・こまめに水分をとりましょう
- ・栄養と休息をとりましょう
- ・周りの人と声をかけ合しましょう
- ・暑くなる日は要注意



事業中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、サロン等各種事業は8月まで中止といたします。

9月以降の事業につきましては、新型コロナウイルスの感染状況により再開時期を判断していく予定です。

「3密」回避を継続し、外出にはマスクを着用し、外出後は正しい手洗いやうがい、顔を洗いましょう。



手をあらおう



お申込み・お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで

☎・FAX 687-9997 平日 13時~18時

会食ボランティア募集中



感染症に負けない1日8つの健康チェック

家のこもっていると、心身の機能が低下してきます。適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。チャレンジしてみてください。

1 ひざのばし

上体はまっすぐのまま、「1・2・3・4」で片方のひざを伸ばして太ももに力を入れ「5・6・7・8」で元の位置に戻す。太ももの前面の筋肉を意識して・・・10回～20回ずつ

2 しっかり水分補給

1日あたり、お茶や水などの水分をコップ8～10杯分飲む。



3 あーん体操

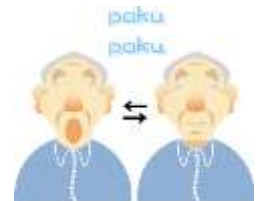
ゆっくり大きく口を開け「あー」と言う。しっかり口を閉じ、口の両端に力を入れて舌を上あごに押し付けて、奥歯を噛み「んー」と言う。

食事の前にやってみよう。・・・10回～20回ずつ

4 日付の確認

今日の日付と天気を確認し、声に出して読み上げる。

「今日は、○年○月○日○曜日 今日の天気は晴れ」



5 交流

離れて暮らす家族や友人に、電話・メールなどを行う。



6 健康管理

持病のある方は、医師の指示通り治療を続ける。



7 背伸び

両手を組んで背伸びをし、10数える

そのまま右に体を倒して、10数える

反対側も同様に。

肋骨の間など脇腹の筋肉を伸ばす・・・真上左右10秒ずつ



8 たんぱく質

1日あたり肉・魚・卵・大豆製品・乳製品を、それぞれ片方の手のひらに乗る程度の量を目安に食べる。

