

6月1日号



高齢者あんしんセンター希望館たより



コロナウイルス予防について！

新型コロナウイルス予防のポイントは、①こまめな手洗い②規則正しい生活（よく寝る・バランス良く食べる・運動をする）。②の規則正しい生活は、生活習慣病や認知症の予防にもつながります。

①こまめな手洗いのポイント！

基本は、流水と石鹸による手洗いでウイルスを洗い流します。指先、爪の間、指の間、手首も忘れずによく洗いましょう。



②規則正しい生活

自粛が緩和されましたが、外出が思うようにできず、テレビをみている時間が多くなっていますか？座っている時間を減らしましょう。足踏みをしたり、ラジオ体操などをしてみましょう。適度に運動すると、食事も美味しく食べられ、夜もよく眠ることができます。人混みを避けられれば、お散歩もよいですね。



裏面もあります

新型コロナウイルスにかかわる詐欺に ご注意ください！！！！

・市のコロナ対策の職員を名乗る男から、「コロナ給付金 10 万円が出ますので、市役所の職員が書類を持って伺います。お時間は何時がよろしいでしょうか？」等の内容の電話があった。

・市の職員を名乗る男から、「コロナ給付金 10 万円が、ATM 操作でも手続きができます」などの内容の電話があった。



ポイント

給付金にかかわる書類は、市役所から郵送されます。

給付金の申請では、ATM 操作をお願いすることはありません。

給付金の申請のために、手数料が発生することはありません。

心配な時は、最寄りの警察署へご相談下さい。



オレンジカフェのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のためしばらくお休み致します

高齢者あんしんセンター希望館

住所 江木町1093-1 (老人ホーム希望館内)

■電話番号 322-4985 (代表)・322-2034 (直通)

■担当職員名 鳥塚・青木・石井・里吉