



笠間地域ケアプラザ通信 第172号 あゆみ

新聞名の『あゆみ』とは皆様と共に歩いていこうという思いでつけました。

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

町内会自治会のご協力を得て回覧させていただいております。

新型コロナウイルス感染拡大防止で、外出せず身体を動かさない状態が続くと、心身の機能が低下する心配があります。

熱中症に注意しながら、適度に体を動かし、心身ともにリフレッシュしましょう！



家族や友人と電話やFAX、SNSやメール、手紙で会話・交流をする

家の中や庭でできる運動（ラジオ体操・筋トシ・ストレッチなど）をする



熱中症に注意し、人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する

外出自粛中でも できることを 続けましょう！

バランスのよい食事をしてウィルスを寄せ付けない身体づくりをする

座っている時間を減らし、立ちながらの家事をする、足踏みなどして体を動かす



十分な睡眠でコロナ疲れをリセット！寝る前には1杯の水分を取りましょう



笠間地域ケアプラザでは、町内会自治会・民生委員・シニアクラブ・各種活動団体等の皆さまにご協力いただき、**お役立ち情報**を配布しています。ケアプラザでお渡しすることもできます。ご入用の方はご連絡ください。



【5月号の内容】

- ・コロナにまつわる詐欺にご注意！
- ・『コロナに負けない食事』①、②
- ・カンタンレシピ、熱中症は予防が大切
- ・～自分で決めて毎日続ける～
- ・1週間のセルフケアチェックシート

令和2年6月1日発行（通巻172号）

社会福祉法人同塵会 横浜市笠間地域ケアプラザ
地域活動交流事業・地域包括支援センター・生活支援体制整備事業

〒247-0006 横浜市栄区笠間1-1-1
TEL：045-890-0800/FAX：045-890-0864
E-mail：kasamacp@orion.ocn.ne.jp

時間がある今だからこそ…

ケアプラザや区役所で無料配布中

「SAKAEシニアライフノート」や「もしも手帳」を書こう！

自宅で過ごす時間が多い今だからこそ、これまでの人生を振り返り、ご自身の想いをまとめ、今後のライフプランをエンディングノートに書き込んでみませんか？「終活」の一環として知られていますが、元気なうちから準備して想いを誰かと共有しておくことが大切です。40歳を過ぎたらぜひ始めてみて下さい。

ケアプラザではこれらの2つを配布しています。大切な人へのメッセージ、今こそ準備しましょう！



栄区版のエンディングノートです



自分が望む最期の治療やケアを伝えられる手帳です。

【入手方法】

その1：自宅ポストへのお届け

電話やメールでご連絡下さい。お届けには1週間程度かかります。(お届けエリア：笠間・田谷・長尾台)

電話：045 (890) 0800

e-mail：kasamacp@orion.ocn.ne.jp

メールの件名は「ノート希望」として、本文に氏名・住所・電話番号・必要冊数をご記入下さい。

その2：来館して受け取る

9時～17時の間にご来館下さい。

新型コロナウイルス給付金を狙った詐欺に **注意**



「特別定額給付金」の手続きに関して、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」という業者等からの電話や訪問、メール・SMSなどには反応せず、個人情報を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、トラブルにあった場合は、早めに消費生活センターや警察署等にご相談下さい。

消費者ホットライン

電話 188 (局番なしの3桁番号)

横浜市消費生活総合センター

電話 045-845-6666

平日 9時から18時

土曜・日曜 9時から16時45分

祝日・休日・12/29～1/3は休み

神奈川県警察署

電話 045-894-0110

キャッシュカードは絶対渡さない！

《お知らせ》

新型コロナの影響で、笠間地域ケアプラザで行われる催しが相次いで中止・延期となっています。そのため今回はページ数を減らしての編集となりました。また、毎号掲載している「催し物カレンダー」は今回掲載を取り止めたのでご了承下さい。

中止が決定している催し物

- ・かさまごはん (6/25)
- ・エンディングノートの書き方講座 (6/14)