

# ひがし高齢者支援センター だより

第6号 令和2年7月発行

これからの季節は **感染予防×熱中症予防の対策！！**

- 2m以上の十分な距離があるときはマスクをはずしましょう。
- こまめに水分を取りましょう。
- 暑さを避けましょう。(日陰や温度コントロールできる室内等)
- エアコンがある室内でもこまめな換気をしましょう。
- 暑い日の運動は避けましょう。

新型コロナウイルスは、まだ油断を許さない状況です。これらの対策で、この夏も乗り切りましょう！！(厚生労働省ホームページより抜粋)

妖怪

あまびえちゃん



特別定額給付金に関するお知らせ

**給付金のサギに注意!!**  
(詐欺)

**絶対に教えない! 渡さない!**

- 暗証番号 ● 通帳 ● マイナンバー
- 口座番号 ● キャッシュカード

市区町村や総務省などが以下を行うことは**絶対にありません**

- ✗ 現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- ✗ 受給にあたり、手数料の振込みを求めること
- ✗ メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること

「怪しいな?」と思ったら速速にご相談ください

消費者ホットライン 188 (何番なの3桁) お住まいの**市区町村**

新型コロナウイルス給付金関連 消費者ホットライン 0120-213-188 お近くの**警察署**

警察相談専用電話 #9110

総務省 給付金 検索 総務省 消費者庁 警察庁 令和2年5月

← 警視庁のホームページより

新型コロナウイルスの流行に伴い、「特別給付金の詐欺」や「マスク詐欺」などの悪質な特殊詐欺が出ています。詐欺電話や生活上でお困りの事があれば、当センターへお気軽にご相談下さい。(連絡先は下記を参照。)

道民の皆さまへ「新しい生活様式」の実践をお願いします



いまは、きよりとって



手を洗おう



咳エチケット



換気をしよう



3つの「密」をさけよう



テイクアウトやデリバリーも



オンラインを上手に使おう



北海道スタイル

「北海道スタイル」はじめよう。

← 厚生労働省のホームページより

介護や生活、健康のことなど、お困り事・心配なことがございましたら、

**「北広島市ひがし高齢者支援センター」**へお気軽にご相談ください。

☎011-211-8520 FAX011-372-6667

〒061-1123 北広島市朝日町5丁目1-2 (北広島東記念館内)

**受付** 月曜日～金曜日(土、日、祝日除く) 午前9:00～午後5:30

**担当地区:** 美沢、中央、朝日町、中の沢、稲穂町、新富町、東の里、南の里、富ヶ岡



月下美人

## センターの活動報告

### コロナ対策でこんなことしてました...

みなさん、いかがお過ごしでしょうか?! 新型コロナウイルスの影響による自粛生活が続き、運動不足になっていませんか? 当センターも、感染拡大につながる活動を控え、ぴんぴん体操も2月末から中止しておりました。

そこで!! **集まらなくても体操をする方法**として「**元気ぴんぴん体操の動画**」を作成しました!!

現在、YouTube(ユーチューブ)に元気ぴんぴん体操の動画投稿をしており、他に、「おうちでできる筋力トレーニング」や「フェイスガードの作り方」などの動画も視聴することができます(下記参照)。動画は適宜投稿していく予定です。ぜひ一度ご覧ください。

試写会にて貴重なご意見をお頂き、ありがとうございました。  
より見やすいように動画を再編集しました。

### ユーチューブ

### YouTubeって、なに??

パソコンやスマホ等でインターネット環境のもと、  
動画を見る事ができます!!



ユーチューブ  
**YouTube元気ぴんぴん体操動画**

北広島市ひがし高齢者支援センター

検索



\*「お家にインターネット環境がないよ。」という方は  
元気ぴんぴん体操のDVDがありますので、センターまでご連絡ください。  
※「おうちでできる筋力トレーニング」も入っています。

### 【お知らせ】

7月から「**元気ぴんぴん体操**」が再開します。感染症予防のため、当面は人数や時間の制限の上、実施していきたいと思います。

新しく参加をご希望の方は、詳細等は当センターへお問い合わせください。(表面をご参照ください)  
ご不便等をおかけしますが、ご協力のほどお願い申し上げます。

