

みはらふくし情報

6月号

令和3(2021)年
6月1日発行

— 三原市社協各地域センターからのお便り —

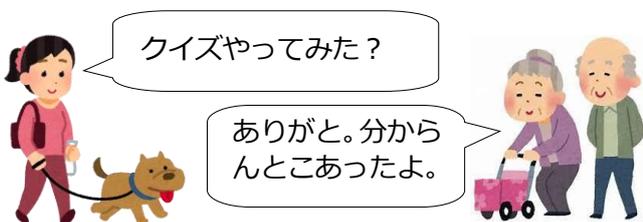
本部・三原地域センター(三原市総合保健福祉センター4階) 電話 (0848)63-0570 FAX (0848)63-0599
本郷地域センター(三原市本郷福祉センター) 電話(0848)86-3607 FAX(0848)60-6064
久井地域センター(三原市久井保健福祉センター)電話(0847)32-7101 FAX(0847)32-5011
大和地域センター(三原市大和保健福祉センター)電話(0847)34-1214 FAX(0847)35-3020

当会では、5月6日より当面の間、ボランティア活動および住民福祉活動の自粛をお願いしており、現在多くの活動団体が、人と接触する活動の自粛に努めて下さっています。感染拡大防止にご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。

今号は、自粛中の活動団体から、窓口や電話口で教えてもらった地域の様子や、各々の過ごし方についていくつか紹介します。活動の再開にはもう少し時間がかかることが予想されます。長い自粛により、意欲低下や体調を崩される方も少なくありません。何かあったら、遠慮なく社協までご連絡下さい。

「こんなことしてるよ！」 自粛期間中の様子や過ごし方

手紙やクイズ集を作ってポストへ



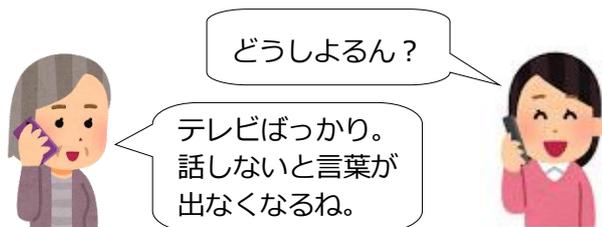
異性の方に電話するのは抵抗があったので、お手紙やクイズ集を作って配ったり、出会った時に声掛けしたりしています。

困りごと連絡票で社協へ相談



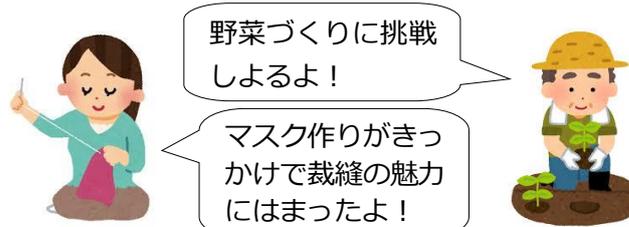
「一人暮らし高齢者が不安を訴えている」と社協に相談が入りました。電話で本人の話を聞くことで、少し安心されました。

電話で様子確認・励まし合い



「地域のサロンにも行けんし、一週間も誰とも話す機会がなかった」と話していました。早く活動が再開できたらいいけど。

新しいことにチャレンジ!



できた野菜を近所におすそ分けすることを目標に頑張っています！
掃除用の雑巾を手縫いしてみた！

おうちで簡単にできる！ 転倒予防体操の紹介

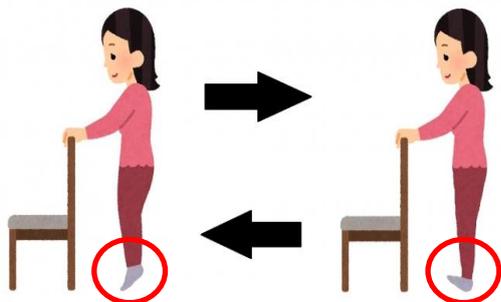
自宅で簡単にできる転倒防止体操を紹介します。集まれるようになった時に、元気に出かけられるように、いつもの散歩や体操にプラスして、無理のない範囲で取り組みましょう！

1. タオルギャザー体操（足の指先を鍛える運動）



- ① 床にタオルを1枚縦に敷く。
- ② 椅子に座った状態で、タオルの端に足先を置く。
- ③ かかとは床に着けたまま、足の指先全体でタオルを掴み、手前に手繰り寄せる。
- ④ タオルが手元に引き寄せられるまで繰り返す。
右足・左足それぞれ5～10回行います。

2. つま先・かかと上げ体操（ふくらはぎとスネを鍛える運動）



参照：高齢者の転倒予防体操まとめ

- ① いすやテーブルに手を添え、ゆっくりとかかとを上げ、つま先で立ち、ゆっくりとかかたを下ろします。
- ② 次にゆっくりつま先を上げ、ゆっくり下ろします。5～10回繰り返します。

これらの筋肉を鍛えることで、
転びにくくなったり、つまづきに
くくなりますよ。



ワクチン接種に関する詐欺にご注意を！

自治体職員や業者を語り、ワクチン接種に関連付けて金銭や個人情報を求められる事例が全国の消費者センターに多数寄せられています。県内でも同様の手口が発生することが予想されます。

事例と対処方法

事例①：「新型コロナワクチン接種予約の代行をします。」と自宅を訪ねてきた。

対処①：その場では応じず、お住まいの自治体に「確認する」。

事例②：「新型コロナワクチン接種の申し込みを受け付けた。住所はこれであっているか？」と住所の確認と訪問の約束を取り付ける電話がかかってきた。

対処②：金銭を求められたり、個人情報（住所や金融機関情報など）を聞かれても「応じない」。



少しでも違和感や不安がある場合は相談しましょう！

消費者ホットライン（電話：188）

参照：広島県消費生活課 消費者トラブル注意報