

「ご相談ですか？」相模台第1

サウザンロードの休憩所だより

第18号(2020年5月発行)

最近あまり人に会っていないなあ…と皆さんの声が聞こえてきそうです。センターでも地域の方の集まりがなくなり、職員は寂しく思っています。しかし！皆さんの命をお互いに守りあうために、今は我慢です。介護やお困りごとの相談は受け付けております。お気軽にお電話ください。

支援センターでは、高齢者の介護についての相談を受け付けています。

- ・ 体調が悪くなって、一人暮らしが心細い
- ・ 転んで骨折してしまった！
- ・ 離れて住んでいる親の物忘れが心配。
- ・ 毎月なんだか生活費が足りなくなる。
- ・ 市のマッサージ券を申し込みたい。

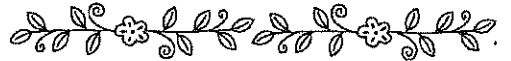
など、ご自身やご家族、近所の気になる方についてのご相談を受けております。

ご利用の際は、支援センターにまずお電話ください。

相模台第1高齢者支援センター

☎ 042-767-3888

※感染予防のため、センター主催のイベントや講座は8月末までは中止しています。それ以降については決まり次第、広報いたします。



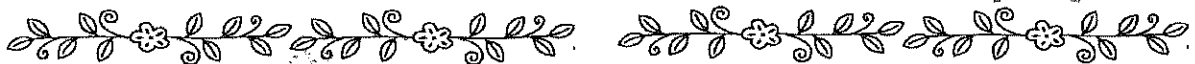
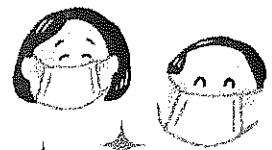
マスク、

持っていますか？

今回の新型コロナウイルスの影響で、「出かける時はマスクをして」がエチケットと言われます。マスク不足の折、センターには手作りマスクを持ってきてくださる方が何人もいらっしゃいます。

ガーゼハンカチ、ネルの生地、麻の生地、キッチンペーパーやレース編み。「おうち時間」を楽しく活用して、縫い物も楽しいですね。

裁縫はしなくても、キッチンペーパーやお手持ちのバンダナなどを利用してマスクを作ることできますよ！

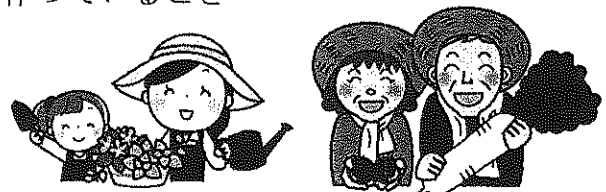


植物の成長に癒されますね

支援センターの裏には小さな「庭」があります。以前から、ご利用されている皆さんにいただいた草花の種や苗を気まぐれに植えていました。ゆしみを制限されている時期ですが、青草の伸びる速さに驚き、かわいい双葉や花をつける植物にすっかり癒されています。スーパーで購入した豆苗やかいわれの「2回目」の収穫も楽しいですね。

支援センターが南台で畑をお借りして野菜を作っていることはご存じですか？こちらでも収穫を楽しみに活動しています。

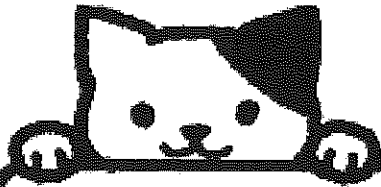
ご興味のある方はお問い合わせください。



自宅で体を動かそう！

外出自粛要請に伴い、高齢者支援センターの事業も行えない状況になっています。感染症予防のため、今まで通っていたデイサービスやサロンなどの集まりにも参加できない方が大勢いらっしゃるでしょう！

けれども、心身の健康を保つためには、体を適度に動かす習慣は大切です。下記を参考にして、ぜひ体力維持をしてください。「自粛開け」に元気に会いましょうね。



テレビ番組を活用！

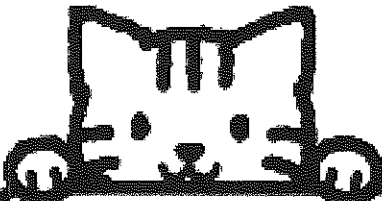
●NHK テレビ体操

Eテレ（2チャンネル） 毎日 午前6時25分～

総合テレビ（1チャンネル） 月～金曜 午前11時30分～・午後2時55分～

●NHK みんなの体操

総合テレビ（1チャンネル） 月～金曜 午前9時55分～



ラジオ番組を活用！

●NHK ラジオ体操（AMラジオ）

NHK ラジオ第1 毎日 午前6時30分～

NHK ラジオ第2 月～土曜 午前8時40分～・午後12時～・午後3時～

●いきいき百歳体操（FMラジオ）

エフエムさがみ 月～金曜 ①午前10時45分頃 ②午後1時5分頃


土曜 ①午前10時35分頃 ②正午頃

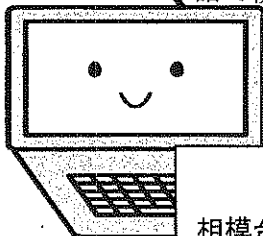
日曜 ①午前11時35分頃 ②午後4時10分頃

●ひらおか体操ちゃんねる（FMラジオ）

エフエムさがみ 月～金曜 午後2時20分・午後7時

土・日曜 午前8時40分頃～

パソコンやスマホで体操の動画
を見ることもできるよ。
上に紹介した体操以外にも、「高齢者
体操 自宅 ストレッチ」などの用
語で検索  してみてね！



給付金詐欺に気を付けよう

新型コロナウイルス対策として国が支給する「特別定額給付金」(10万円)をだまし取る詐欺が、すでに報告されています。

暗証番号・銀行の座番号・マイナンバーなどを教えたり、他人に手続きを任せることなどは危険です！

「怪しいな？」と思ったらご相談ください。

お問い合わせ・ご相談は

相模台第1高齢者支援センター ☎042-767-3888