

# 下馬和楽だより



## ～ご挨拶～

新型コロナウイルスの影響により自宅で過ごすことが多くなりましたが、皆様お元気でお過ごしのことと存じ上げます。私も楽しいことを見つけようと思い、昔の写真を眺めては、あの人、この人など思いを巡らし懐かしがっています。

一日も早い新型コロナの終息を念じつつ、皆様と笑顔でお会い出来る日を楽しみにしております。どうぞ心身共にご健康に留意して乗り切りましょう。

※以下、日経新聞より抜粋

「健康のため何より大切なのは疲れやストレスをためないで生活リズムを崩さず十分な睡眠時間を取って室内でも一日20分程度は日光に当たるのが望ましいです。また家でも一日2,000歩くらい歩き、筋力を保ちましょう。食事は少量ずつでも多様な食品を取るよう心掛け、水分補給も大切に。一日コップ8～10杯の水やお茶を飲むようにしましょう。」

下馬和楽 代表 高木 照子

## ～下馬和楽 今後の活動について～

新型コロナウイルス感染症対策のため、下馬和楽もお休みが続いています。

再開を楽しみにしておられるお声をいただいておりますが、現状では活動再開の目処が立てられません。活動休止の間、皆様のお役に立てることはないかという思いから「和楽だより」を発行してお届けすることにしました。おたよりを通じて、少しでも和楽の雰囲気をご自宅で感じていただけたら幸いです。

下馬和楽 スタッフ一同

## ～社会福祉協議会 下馬・野沢地区担当職員の紹介～

令和2年4月から下馬・野沢地区の担当になりました「河本（かわもと）」です。

皆様にお目にかかれる日を楽しみしております！！今後ともよろしく願いいたします。

※前任の中尾有紀子は玉川地域社協事務所へ異動しました。

## 世田谷警察 ふれあいポリス 佐伯さんより

コロナに便乗した詐欺に注意してください。

手口は区役所や厚生労働省などをかたり、電話で

○コロナの助成金が出ています。

○事前に口座の登録が必要でATMでもできます。

○近くのATMにキャッシュカードを持って行ってください。

○ATMから電話をもらえば操作方法を教えます。

犯人はキャッシュカードを利用して現金を奪い取るのです。

対策は「キャッシュカードは持っていません」と答えれば被害に遭いません。

コロナ関連の電話は全て詐欺です。

※本物は世田谷区から「特別定額給付金」として封筒が届きますので記載して返信用封筒で  
送り返します。

『希望しない』にチェックするともらえませんから注意してください。

不審だと思ったら～

総務省特別定額給付金コールセンター(0120-260020)へ問い合わせして下さい。

コロナに便乗した悪質商法も多く出ています。

手口は様々「消毒に行く」、「マスクの配布」、「ウィルス検査」などがあります。十分に注意  
しましょう。困ったら、ふれあいポリスに気軽に連絡してください。↓↓

ふれあいポリス 佐伯 電話 03-3418-0110(内線2912・2913)



## 三軒茶屋内科リハビリテーションクリニック 中島先生より

【体力を保つために】

皆さん、お元気ですか。自粛生活で体を動かす機会が少なくなると、いつの間にか動くことが負担になります。体力を保つために体操や散歩など意識して行いましょう。

①よく眠れていますか。食事はきちんと摂れていますか。

②近所を10～15分程度歩いてみましょう。友人とも会ってみましょう。

③朝、起きて窓を開けて軽く背伸びをして、体を伸ばしましょう。

(椅子に座ってやってもいいです)

④椅子に腰かけて、交互に膝を10回上げてゆっくりと足踏みをします。

