

2020年6月号

きらり☆きたざわ通信

きらり☆きたざわとは？

「きらり☆きたざわ」は地域包括ケアに基づき、北沢地区で「暮らす人」「働く人」「学ぶ人」が知り合い・交流し・支えあうことを目的に活動しています。きらり☆きたざわの取組みに是非ご参加ください。



みなさまいかがお過ごしですか？6月になり梅雨の時期になりましたね。熱くなったり寒くなったり気温の変化が激しい時期でもありますので、体調管理にはお気をつけてください。

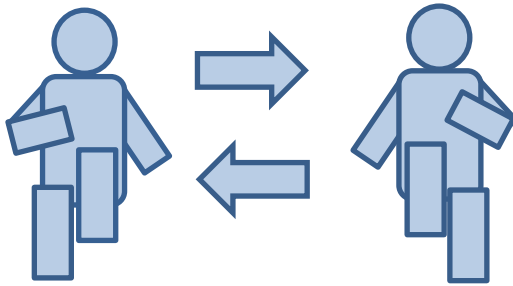
また、去年までとは違い、マスクをして外出することが多いと思います。気温や湿度が高いこの時期は、マスクによる熱中症の危険性が高くなります。外出時はこまめに水分補給をして激しい運動は避けてください。家の中でも、窓をあけて換気とともに室内の温度が上がりにくいようにお気をつけてください。



☆足踏み・手拍子体操☆

【ステップ1】

椅子にすわって、腕をふりながら足踏みをします。
30回声に出して数えてみましょう。

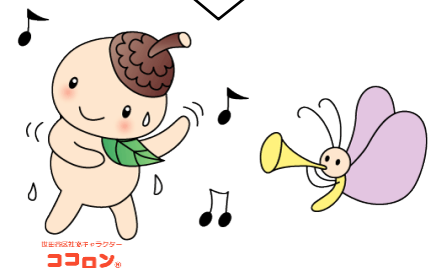


【ステップ2】

3と3の倍数（3・6・9...）のときに手をたたいてみましょう。



頭と体を同時に使って
脳を鍛えましょう！





★コロナ詐欺にご注意ください★

最近、コロナウイルス感染症を口実にした詐欺被害が増えております。

- マスクの送りつけ詐欺

身に覚えのないマスクを送りつけ高額な額を請求する詐欺です。

◎注文した覚えのないものが届いたら注意しましょう。

代引きでの配達の場合、一度代金を払ってしまうとお金を取り返すのは難しいです。注意しましょう。

- 特別定額給付金詐欺

申請のための振り込み手数料を請求したり、申請の代行をするので

口座番号を教えてほしいなどのメールや電話が来たり偽サイトを見つけたら、ご注意ください。

◎市区町村や総務省などから給付金の振り込みのための手数料をお願いすることはありません。また、口座番号や暗証番号などの個人情報をメールや電話でお問い合わせすることはありません。

ほかにも、

- コロナウイルスを口実にしたオレオレ詐欺
- コロナウイルス感染症予防に効果的と言われた商品の勧誘などがおきております。



世田谷区社協キャラクター
ココロン®

不審な電話や身に覚えのない商品や請求が届き、怪しいと思ったら消費者ホットライン188（局番なしの3桁番号）や警察等の関係機関にご相談ください。また、ご家族やご友人のかたも被害に遭われないようにご注意ください。ようお伝えください。



発行：社会福祉協議会北沢地区事務局 担当：中山・松本

連絡先：070-3946-9794 FAX：03-6733-8305