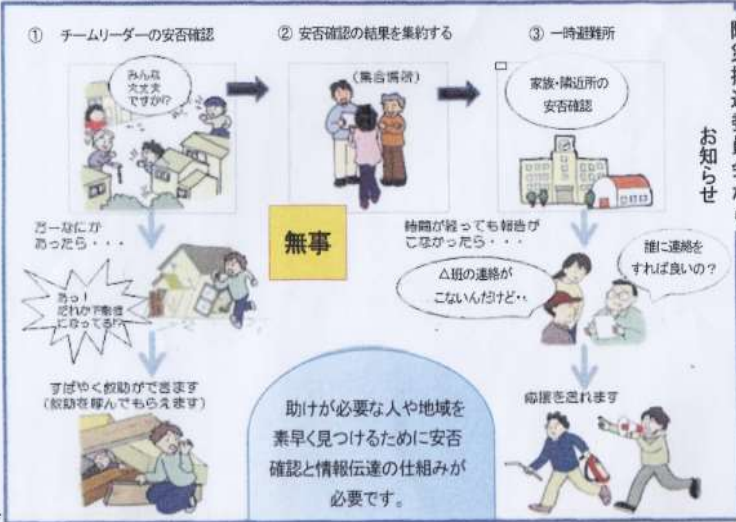


コロナ禍の師走

身につけよう
身を守る術を

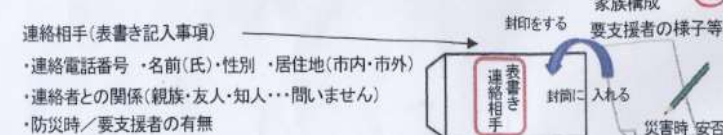
新型コロナウイルス感染症の一年だったと言っても過言ではないです。イベントもできず寂しい限りでしたね。お声を頂いても、どうすることもできず申し訳なく思います。年を重ねる毎に、体の動きが悪くなるのは確かです。集うことも楽しみの一つ、子ども達も同様で、「何処へも行けない、つまらない。」と聞こえてきます。一日も早くコロナが終息することを願い、今一度気を引き締め、自分を守り、家族を守り、他人をも守りましょう。防災倉庫にちなんでという訳では無いですが、「栄二丁目自治

「災害時安否確認のしくみ」と緊急連絡先の必要性



防災推進委員会からお知らせ

隣近所の付き合いは関係ないと思っても、突発的な出来事に⇒身内に知らせたい…ただど方法が、「何かあったときの対処は？」を考えて行動しておくのが安否確認(表)の必要性だと思います。出来ることは微力です、特に難しいのが個人情報の扱いです。核家族化している今日、「誰に連絡すれば良いのか…」が分からず、対応に困難が生じる場合があります。家族が必ず家にいるとは限らない、そんな時どうする。そこで…何かあったら、〇〇に連絡して下さいを、作るのが目的です。



「私は騙されない」誰もがそう思っているのに…
心理を上手読んで騙しにかかる詐欺師があなたを狙っている。色々な手口があります。とにかく一人で抱え込まないこと&色々なパターンに「私は違う…」では無く、「もしかしら、私だったかも…」と耳を傾けて下さい。
つい最近の話です。ヤマダ電機の店員を名乗って、当自治会員の自宅にもこんな電話がありました。お許しを得て概要をお話させて頂くことに…

男「取引口座はいくつお持ちですか？」
男「取引口座はいくつお持ちですか？残高は？カドの番号を教えてください。言葉巧みに口座の情報を聞かれ、戸惑いもなく話してしまっか？」

男「取引口座はいくつお持ちですか？残高は？カドの番号を教えてください。言葉巧みに口座の情報を聞かれ、戸惑いもなく話してしまっか？」

男「取引口座はいくつお持ちですか？残高は？カドの番号を教えてください。言葉巧みに口座の情報を聞かれ、戸惑いもなく話してしまっか？」

男「取引口座はいくつお持ちですか？残高は？カドの番号を教えてください。言葉巧みに口座の情報を聞かれ、戸惑いもなく話してしまっか？」

男「取引口座はいくつお持ちですか？残高は？カドの番号を教えてください。言葉巧みに口座の情報を聞かれ、戸惑いもなく話してしまっか？」

男「取引口座はいくつお持ちですか？残高は？カドの番号を教えてください。言葉巧みに口座の情報を聞かれ、戸惑いもなく話してしまっか？」

負の要素、社会の様変わりが大きすぎる一年。でも、一歩ずつ前進することが大切です。
くる年に未来をかけて負けない心…
校正/佐藤
編集責任者/大月

要注意 新手の詐欺方法続出
詐欺グループは心理的なものを熟知しています。例えば Tel 0120-110-198 この番号「警視庁振り込め詐欺被害防止対策電話センター」ボランティアを主張していますが、実際には、警視庁は関係ありません、話に乗らないこと。

栄二丁目自治会 防災倉庫

ネーミング 入りました

会災害時安否確認表の作成に入りたいたいと思います。
本来は会員の皆様にお集まり頂き、説明をした上で作成業務に入りたかったのですが、コロナと高齢化社会が現実となっている今、「最小限のやらなければならぬ事」で、実施させて頂き下さい。年の瀬で恐縮ですが、ご協力をお願いします。詳細は別紙にて配布いたします。
自治会長 大月

外気の乾燥
汗を意識しない冬は水分を失っている自覚が少ない。皮膚・粘膜・呼吸からも水分を失う。

コロナ感染禍
マスク着用で…自分の呼吸で喉の渇きを感じにくい。

暖房機使用
・室内での湿度の低下。
・就寝中も水分が失われる。

冬の水不足症状に気をつけて
1時間に180mlの水分補給を…
加湿器の利用

感染症 基本の予防をしっかりと

みんなを守ろう！ みんなのいのち！

今年、例年になくインフルエンザ感染者が少ないそうです。新型コロナ対策のマスク着用と手洗いが、他の感染症予防となっているとのこと。暖かい冬の入りですが、寒さは厳しくなると言われています。十分にご注意ください！

コロナ感染の第三波に比例して市内も感染者が増えております。目に見えない敵(菌)との戦いです。「コロナに負けない」を念頭に置き、特に多くの人が触れる箇所は、清潔を心掛けましょう。
★こまめに手を洗いましょう。
★ソーシャルディスタンスを心掛けましょう。

取まるところを知らない新型コロナ感染。自宅で過ごす時間が増えたことで運動不足の解消、体重管理の為、お家でのエクササイズやトレーニングを実施する人が増えていると言われます。オンラインでのフィットネス、ヨガ教室、有名アスリートによる本格的トレーニング等々、カッコいいですが…、能力以上のトレーニングになっていませんか？
リスクを考えることも大切です。年齢・体力に合わせ日常生活に「ワンステップUP」の運動量と、正しい動きをすることで、トレーニング効果が発揮されます。見た目で行う危険も考慮しましょう。筋肉・関節等を傷めることなく自分に合ったものを探してみましょう。エネルギー補給に欠かせないもの一つ⇒爽やか空気をたっぷりね♪

体力は身体的能力と精神的能力とに分けられます…あなたが不足している要素は何？

