

## 東大和市 高齢者

# 見守りぼっくすなんがい 通信

## 《マスク》正しく使っていますか？

コロナ禍でマスクの着用があたいまえの生活とないましたが  
使い方によっては効果も半減してしまいます。

もう一度、マスクの使い方・お手入れの方法を確認してみましょう！

### つけ方

- ① ノーズフィッターが上になるようして顔にあて、耳にひもをかける  
(マスクによって裏表が違います。説明書があれば確認しましょう)
- ② マスクの下部部分をあごの先まで伸ばす
- ③ ノーズフィッターを鼻筋に合わせ曲げ、隙間ができないよう調整  
(ほほ・鼻・あごに隙間がないか確認。自分の顔の大きさにあった  
サイズを選びましょう)

### 外し方

- ✿ 外側を触らないようにしてはずし、内側を表にして折る
- ✿ 捨てる時はビニール袋に入れるか、フタのついたゴミ箱へ  
(衛生面を考え、再利用はしないようにしましょう)



### 布マスクの洗い方

- ✦ 洗面器に水を入れ、洗濯用洗剤を溶かし、10分程つけおき  
(溶けやすい液体洗剤がおすすめ)
- ✦ 優しく10回ほど押し洗いをし、洗剤が残らないようよくすすぐ
- ✦ 清潔なタオルで水けをとり、形を整えて陰干しする

家の中ではマスクを外している事が多いと思います  
**玄関にも置いておき、来客時にも忘れずに！**

# 民間緊急通報システムを知っていますか？

24時間365日の緊急事態に備え、一人暮らし高齢者、高齢者のみ世帯  
日中・夜間独居の高齢者が対象で、申請をすると設置することができます



【費用のご負担は】 (他に電話代・電気代がかかります)

区分	利用者負担額(月額)
生活保護受給世帯	500円+消費税
住民税非課税世帯	750円+消費税
住民税課税世帯	1,250円+消費税

- ★鍵を警備会社(ALSOK)に預けます
- ★固定電話回線が必要になります

上記以外の利用額については市が負担しています



## 東大和市高齢者見守りほっくす なんがい

【社会医療法人財団大和会が東大和市から委託を受け行っている事業です】

＊ 見守りほっくすは高齢者の見守り支援を専門とした相談窓口です ＊

- ＊在宅高齢者の生活状況の把握・見守り
- ＊一人暮らし高齢者等の見守りネットワーク支援
- ＊緊急通報システム等を活用して、在宅の安心を提供
- ＊在宅高齢者や家族からの相談対応

- 【担当地域】 上北台3丁目・桜が丘・立野・中央・南街
- 【開所時間】 午前9時～午後5時
- 【定休日】 日曜日・月曜日・祝日・年末年始
- 【所在地】 南街2-49-3 在宅サポートセンター1階
- 【電話】 **042-590-1330**
- 【相談員】 塚原・佐藤

ご来所の際は、職員が不在の場合がありますので  
事前のお電話をお願い致します

