

JOY じょいふる あいはら 6月・7月

相原高齢者支援センター
相模原市緑区二本松3-4-7
電話:042-703-5088 FAX:042-703-5089



偶数月発行 vol. 37

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

新型コロナウイルスや熱中症に気を付けながら生活をしましょう



新型コロナウイルスの注意点！

- ① 3つの密(密閉空間、密集場所、密接場面)の重なりを避けましょう
- ② 人との距離を保ちましょう(目安は2メートルです)
- ③ 手洗い、咳エチケットなど感染予防に努めましょう



熱中症の注意点！

- ① 水分や塩分をこまめに取きましょう
- ② 暑い時は無理せずエアコンを使いましょう
- ③ 暑い日、日中の時間帯は外出を控えましょう



コロナに負けない体力作り！ 公園ウォーキング

(実際に支援センター職員が歩いて計測してみました)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ○原宿公園:内周455m、外周560m | ○窪ノ淵公園:内周100m |
| ○二本松公園:内周300m、外周500m | ○峡の原あじさい公園:内周110m |
| ○日枝前公園:内周150m、外周300m | ○相原児童遊園:内周60m |
| ○相原八幡宮横さつき広場:内周80m | ○上松並公園:内周95m |
| ○西橋本ふれあい広場:内周155m | ○田通公園:内周125m、外周175m |



※ウォーキングの時は汗拭きタオル、飲み物を持参し、無理をしないように、ご自分の体調に合わせて行ってください。

お問合せ先:相原高齢者支援センター TEL703-5088

ひらおか体操ちゃんねる、いきいき百歳体操で体を動かしましょう！

エフエムさがみ 「平岡亮一監修 座ってできる健康体操」

(6月末まで放送決定。7月以降も放送を検討中)

- 月曜～木曜：14時20分頃～、19時頃～(第1、第2木曜以外)
- 金曜：14時20分頃～、18時30分頃～
- 土曜・日曜：8時40分頃～ ※毎回5分程度

You tube で
動画配信中です

いきいき百歳体操 相模原市ホームページで動画配信中

エフエムさがみ 「ラジオ de いきいき百歳体操」(6月末まで放送)

- 月曜～金曜：10時45分～(金曜日のみ10時40分～)
13時10分～(水曜日のみ13時5分～)
- 土曜：10時35分～、12時～ ○日曜日：11時35分～、16時10分～

相模原市の
ホームページで
動画配信中です

注意

給付金詐欺に気をつけましょう！

特別定額給付金支給に乗じた詐欺に注意が必要です。



絶対に教えない！ 渡さない！

- ・暗証番号 ・銀行の通帳 ・口座番号
- ・マイナンバー ・キャッシュカード

「おかしい」と思ったら、電話で相談をしましょう

消費者ホットライン TEL 188

新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン TEL 0120-213-188

相模原北警察署 TEL 042-700-0110



※6、7月の予定ですが、新型コロナウイルス感染予防の為、事業は当面中止とさせていただきます。再開の時は改めて予定表を作成し、皆様にご案内いたします。



お問合せ先：相原高齢者支援センター TEL703-5088