

JOY こんにちは！ 6月

相原高齢者支援センターです♪

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

 aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

今回は、特別号として相原・二本松地域（西橋本・下九沢・橋本一部含む）の方にお届けさせて頂きました。

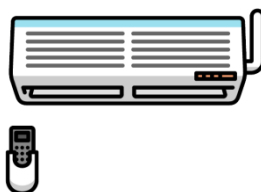
新型コロナウイルスや熱中症に気を付けながら生活しましょう

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。

お問い合わせ先:相原高齢者支援センター TEL703-5088

給付金詐欺に気をつけましょう!

注意

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

相原高齢者支援センターのご案内

相原高齢者支援センターは、地域における高齢者とその家族の保健、福祉や介護の相談窓口です。皆さんがいきいきと自分らしく暮らすことができる方法を一緒に考え、必要によりサービス利用の手続きのお手伝いや調整を行います。

最近転びやすくなった、忘れっぽくなった等、ご家族やご近所で心配な方がいましたら、お気軽にご相談下さい ※秘密は厳守します

《担当地域》

- ・二本松1~4丁目
- ・西橋本1丁目14番の一部、15番の一部、
- ・西橋本3丁目6~7番、8番の一部、
- ・西橋本3丁目9~23番
- ・西橋本4丁目、5丁目8~9番
- ・橋本8丁目15番16番の一部、17~24番
- ・相原1~6丁目
- ・元橋本町37番の一部、38番
- ・橋本台2丁目3番の一部、4~7番
- 12~14番、3~4丁目
- ・橋本地区の下九沢地番

正式なじょいふるあいはらは、新型コロナウイルスが落ち着き次第、発行いたします。定期開催のご近所体操やサロン等の予定は、別途お問合せ下さい。



相模原市では、24時間365日、相談に応じる「ホッとあんしんダイヤル」窓口があります♪(匿名可)
☎0120-268124

お問合せ先: 相原高齢者支援センター TEL703-5088