

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

鴨めーるmini

7月 

令和2年7月 第197号
 社会福祉法人 ふじ寿か會
 横浜市鴨志田地域ケアプラザ
 青葉区鴨志田町547-3
 TEL 045-961-6911
 FAX 045-960-6011

新型コロナウイルスの感染症拡大に乗じた詐欺の手口にご注意ください！！



「新型コロナに感染した」！！

「検査費用を肩代わりする。」

マスクを無料配布している！

このような内容で、親族や官公庁などをかたった詐欺の電話・メールが予想されます。コロナウイルスに関しての不審な電話やメールがあった場合は、警察に相談するなどして被害に遭わないよう注意してください。

サギ撲滅の2本柱

【柱①】こんな言葉を電話で聞いたら詐欺だ！

- 「急にお金が必要！用意して！」
- 「キャッシュカードを預かります。」
- 「ATMで医療費を還付します。」

【柱②】留守番電話設定のお願い！

- 「犯人は留守番電話を嫌います。」
- 「常に留守番電話設定を！」
- 「留守番電話が作動する前に取らないで！」
- 「迷惑電話防止機能付き機器の購入検討を！」

特殊詐欺に注意！
留守番電話大作戦

私は絶対大丈夫!!
 と言う人ほど
 たまされやすい

在宅時でも留守番電話にしてあげば

特殊詐欺の犯人と話をしなくて済むため被害に遭わず安心です



気を付けて！
特殊詐欺

「留守番電話の番号が変わった」「キャッシュカードを預かります」
 社債、未公開株...「必ずもうかります」

こんな電話は詐欺 110番!

青葉警察署 045-972-0110

お家で！ハマトレ！基本動作と体験編（横浜市歌バージョン）ご案内

新型コロナウイルスの影響で体を動かすことが少なくなっています。ハマトレは横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。左下のQRコードから、「ハマトレの体験編」として、手軽にできる11種類の運動が市民に親しみのある「横浜市歌」に合わせて、約5分で取り組めるように編集されています。～活用をして、“体力・筋力の低下”を防いでいきましょう！～

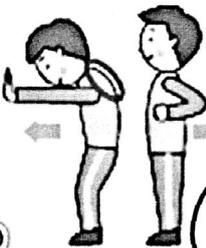
ホームページでも <https://enjoywalking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/movie/> 確認してください。

●猫背改善(ストレッチ)



横に曲げ
 左右
 4カウント

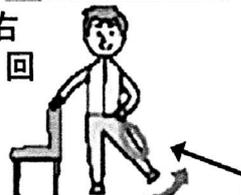
腕を押し背中を丸めて4カウント、腕を引き、胸を開いて4カウント。



肘を
 しっかり
 曲げる

●傾き改善

左右
 各4回



やや斜め後ろに
 ゆっくり上げる



バランス

視線を
 前に



床から
 5cm位
 上げる

股関節伸展

前に出した
 足で体重を
 支えながら
 腰を下す



左右交互に足を出し
 4歩進みます。



QRコード 「横浜市歌」に合わせたハマトレ