

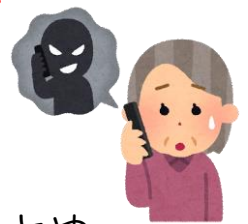
# かしまだ包括 便り 第30号

## ※特別定額給付金の詐欺に注意！！

みなさんに支払われる給付金が狙われています。

- 通帳
- キャッシュカード
- 暗証番号
- 口座番号
- マイナンバー 等

これらの情報を他人には  
絶対に教えない！  
渡さない！



受給にあたり手数料の振込みを求めるようなことや、ATMの操作をお願いするようなことはありません。

**詐欺の相手は、警察や銀行、役所の人間を名乗ってきます！**

「怪しいな？」と  
思ったときは→

全国共通の電話番号  
「消費者ホットライン」

 188

幸警察署 548-0110

※特別定額給付金とは

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」に基づき、  
給付対象者一人につき10万円が給付されるものです。

給付金に関する一般的な問い合わせ先は

川崎市特別定額給付金コールセンター 0120-756-752

引用 総務省、川崎市 特別定額給付金ホームページ

**包括支援センターを名乗る不審な電話にご注意ください！**

5月に包括支援センターを名乗った詐欺の電話が鹿島田地区で  
ありました。

包括支援センターが、勧誘や販売、振込の電話をかける事は  
ありません。不審な電話がかかってきても絶対に相手の  
言うとおりにせず包括や警察等へご相談ください。

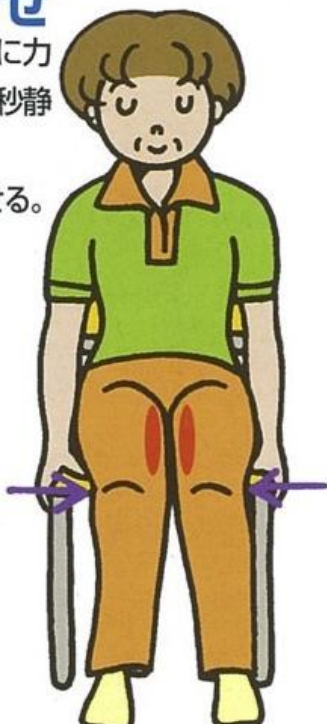
# 自宅でコツコツ毎日実践

## 椅子に座って筋力アップ

### 1 膝合わせ

- ①両膝を合わせ膝頭に力を入れたまま3~5秒静止したあと緩める。  
※膝頭に力を集中させる。  
※繰り返し行う。

太ももの  
内側の筋力  
アップ



### 2 片膝上げと締め(左右)

- ①片足を股よりやや高く上げ、内側に締めるように寄せる、緩める動作を繰り返す。  
※締めるときは左右の股の内側の筋肉を意識する。

腹、太ももの  
筋力アップ



### 3 両足上げ・膝伸ばし

- ①両足を上げ、足首を手前に曲げ踵で押し出すような感じで膝をゆっくり伸ばす。  
②そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばしたあと、膝を曲げ足を下ろす。  
※慣れてきたら両足を少し高く上げると、太ももにより強い力が加わる。

太ももの  
筋力アップ



### 4 両膝上げ・胸寄せ

- ①両足を軽く上げ、膝を胸の方へ引き寄せ、緩める動作を3回繰り返し、足を下ろす。  
※繰り返し行う。引き寄せるときは足に力を入れない。  
※背中中は背もたれにつけない。

腹の筋力  
アップ





# 弱った足腰にさようなら！

## 椅子を使って筋力アップ

### 1 踵の 上げ下げ

- ①椅子の背に軽く手をつけ、両足を揃えて立つ。
- ②爪先を軸に踵の上げ下げをゆっくり静かに繰り返す。



### 2 踵上げと 膝曲げ

- ①椅子の背に軽く手をつけ、両足を揃えて立つ。
  - ②爪先を軸に踵をゆっくり上げ膝を軽く曲げる。(そのまま3~5秒静止)
  - ③膝をゆっくり伸ばし踵を下ろす。
- ※繰り返し行う。



### 3 片足体重かけ (左右)

- ①椅子の背に軽く手をつけ、足を広く開き膝を曲げる。
  - ②片方の太ももに体重をかけ3秒静止。
  - ③反対側の太ももに体重を移し、3秒静止。
- ※腰の高さを保ちながら体重を移す。



### 4 片足横上げ (左右)

- ①椅子の背に軽く手をつけ、両足を揃えて立つ。
- ②片足を横へ軽く上げ3~5秒静止しゆっくり降ろす。(左右繰り返す)



## 〈この夏、熱中症に注意！〉

マスクを着用し、外出を控える中で迎えるこの夏は  
**「例年よりも熱中症の発症リスクが高い」**とされています。  
 暑い中での熱中症の予防のポイントを紹介します。

暑い中でのマスク着用で・・・

体内に熱がこもりやすくなる

顔を中心に熱がこもりやすい

喉の渇きを感じづらくなる

知らぬ間に脱水が進むことも



### ◎熱中症予防のポイント

マスクで喉の渇きに気づきにくい

外出自粛で暑さに体が慣れていない

生活が乱れがち

例年以上に意識して水分補給

人混みを避けた散歩や室内の運動で今のうちに汗をかく練習を

よく睡眠を取り、3食きちんと食べる

**おすすめ!**

【参考】 毎日新聞ホームページ、東京新聞ホームページ

マスクをしながら水分補給のポイント

- ・マスクの表面にはウイルスが付着している可能性があるため、手でつかんで顎まで下げるのは避けましょう
- ・マスクを取るのが理想ですが、面倒なら片方のひもだけ外しましょう
- ・マスクを外すことに抵抗がある際にはマスクの隙間からストローを差し入れて飲むのも一案です



### かしまだ地域包括支援センターのご案内

- \* 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- \* 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- \* 秘密は厳守します。 お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222

(鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です)

担当地域

北加瀬・矢上  
鹿島田・下平間  
古川町・新塚越