

### ③ 社会参加(人と人とのつながり)

フレイル予防のもう1つの秘訣は「社会参加」です。新しい生活様式のもと、人と人とのつながりを持つことを心がけましょう。

#### ★みんなが意識する感染症対策8か条



1. 3つの密(密閉、密集、密接)を避けましょう
2. 毎日、体温を計測し、体調を確認しましょう
3. 体調の悪いときは無理せず休みましょう
4. 症状がなくてもマスクを着用しましょう
5. 小まめに、せっけんで丁寧に手を洗いましょう
6. 1時間に2回以上の換気をしましょう
7. お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
8. 会話をするときには、正面に立たないようにしましょう

参考：厚生労働省「通いの場を開催するための留意点」

#### 人とのつながりは大切です。家族や友人と交流をしましょう

##### 電話やメールを上手に利用しましょう



##### チャレンジ！スマホ体験教室

スマートフォンを上手に活用して、家族や友人と交流しませんか。

スマートフォンの利用を検討中の方や利用中の方に、基本の操作方法からご紹介し、スマートフォンの楽しみ方を身に付けていただくことを目的としています。定員制のため、事前の予約が必要です。

▶問合先 シニアステーション糀谷 ☎6423-7033  
東蒲田老人いこいの家 ☎3731-5373



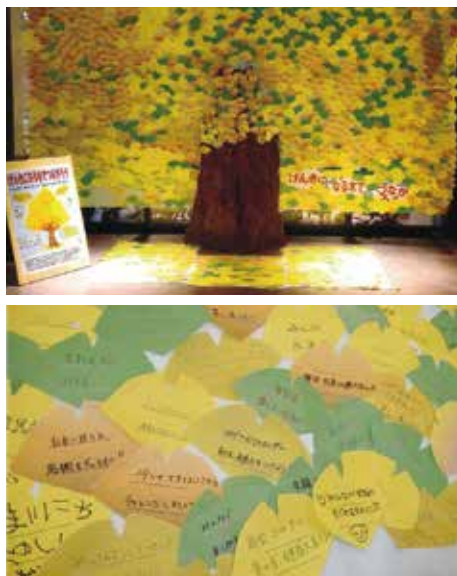
#### 地域の取組みに積極的に参加することで元気が生まれます

##### 取組み紹介①

##### 地域応援プロジェクト 「げんきになる木でつながろう」

地域包括支援センター大森と大森西民生委員児童委員協議会では、地域応援プロジェクト「げんきになる木でつながろう」を行いました。

イチョウの葉っぱに、地域のみなさまのメッセージを自由に書いてもらい、紙製のイチョウの木を地域のみなさまの思いでいっぱいになりました。



##### 取組み紹介②

##### 千羽鶴プロジェクト

地域包括支援センター大森東と地域包括支援センター糀谷では、千羽鶴プロジェクトを行いました。

地域のみなさまが願いを込めて折った鶴が集まることで、気持ちがひとつにつながっていることを表現することが出来ました。



### 特殊詐欺に注意！

最近では、犯人が警察官などを名乗り「あなたの口座が犯罪に利用されています。キャッシュカードの交換手続きをするのでカードを受け取りに行きます」などと言って、暗証番号を聞き出しキャッシュカードなどをだまし取る手口が急増しています。

#### ★被害に遭わないために「犯人からの電話に出ない」対策をしましょう

- ①留守番電話機能の設定 ②防犯機能付き電話機の購入 ③自動通話録音機の設置

※自動通話録音機は、着信音が鳴る前に警告アナウンスを流し、通話を自動録音します。

区内在住の65歳以上の方に無料で貸し出しています。

▶問合先 防災危機管理課防災危機管理担当 ☎5744-1634 FAX 5744-1519

#### ★おかしいと思ったら警察に通報を

大森警察署 ☎3762-0110 蒲田警察署 ☎3731-0110 東京空港警察署 ☎5757-0110  
田園調布警察署 ☎3722-0110 池上警察署 ☎3755-0110



自動通話録音機