

まじらり★通信



間接的にでも人とつながる

家族や友人と電話やメール、手紙などでやりとりしましょう。ひとつつながっていることで、気持ちが明るくなり、安心感も生まれます。

詐欺に注意

新型コロナに関する高齢者支援金が出ます通帳を見せて下さい

新型コロナに効く薬をあなただけに教えます

新型コロナに感染した。お金がない。治療費を支払ってほしい。



よむかも

保土ヶ谷区役所
高齢・障害支援課
TEL:(334)6328
Fax:(331)6550

お家で座っている時間を減らしましょう。
テレビを見ながらでもいいので体を動かしましょう。

おくちの健康



しっかり噛んで食べる。
歌を歌う。早口言葉を言う。
お口の周りの筋肉を保ちましょう。

体を動かす



生活ペース

を崩さない



食事や睡眠、入浴など
ふだん通りの
生活を心がける

地域の皆様が体操に取り組んでいただけるよう、区役所HPで動画視聴ができます。

わがまち保土ヶ谷体操

検索

