

# たよれーるみなみだより

2020年度  
号外

高齢者のみなさまへ、新型コロナウイルスに関連した情報をお伝えします！

令和2年5月発行

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出や運動をする機会が減り、足腰の弱りを感じ始めた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は、自宅で簡単にできる運動をご紹介します。毎日行い、筋力を維持しましょう！

下半身の筋力を向上させる効果があります。歩く、走るといった動作が楽になり、転倒しにくくなります。また、体の血流も良くなります。

## スクワット

深呼吸するペースで5～6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。

ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る



足の裏に体重がかかるのを意識する

- ①肩幅より少し広めに足を広げる。つま先は30度位開く。
- ②膝がつま先より前に出ないように、また、お尻を後ろに引くように体をしずめ、ゆっくりと元に戻る。

※動作中は息を止めないようにしましょう。

膝に負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。

恵庭市で百歳体操の動画配信がYouTubeで始まりました。  
「[https://youtu.be/\\_VJZ\\_AbTMQY](https://youtu.be/_VJZ_AbTMQY)」で見ることができます！



# 給付金を装った詐欺に お気をつけください！



新型コロナウイルス感染症の緊急経済対策として、国民1人あたり10万円が給付されることとなりました（特別定額給付金）。

恵庭市においても給付金申請の案内が開始されているところですが、この給付金に関して、全国各地で特殊詐欺の報告があげられています。特に高齢者の方々は、詐欺のターゲットにされやすいと言われているため、ご注意ください。

**絶対に教えない！**

**渡さない！**

**\*暗証番号**

**\*口座番号**

**\*マイナンバー**

**\*通帳**

**\*キャッシュカード**

市職員等が、以下を行うことは絶対にありません。

- ・ ATM の操作をお願いすること
- ・ 受給にあたり、手数料の振り込みを求めること
- ・ メール等で URL をクリックして申請手続きを求めること



少しでも「あやしいな」と感じたら、右記の連絡先や恵庭市や警察署などへご相談ください。

新型コロナウイルス給付関連  
消費者ホットライン  
0120-213-188

## 【恵庭市特別定額給付金について】

5月下旬に申請書が送付され、6月1日から郵送による申請が開始される予定です。詳細については、恵庭市のホームページをご確認ください。

参考：総務省 HP、恵庭市 HP

編集  
発行

恵庭市みなみ地域包括支援センター

**たよれーる みなみ** ☎ (0123) **34-8467**

FAX 34-8561

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 (特別養護老人ホーム“恵望園”内)