

介護予防手帳を活用して心身を健康に保ちましょう

岡地域包括支援センター ☎(581)0330 ㊟(581)0203

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、地域の通いの場やイベントなど活動自粛が行われています。

高齢者の外出や社会参加が減ることで、閉じこもりやうつ病などのリスクが高まります。フレイル(心身が衰えた状態・虚弱)が進行しないように注意しましょう。

フレイルを予防するための工夫

- ・家族や友人と、電話や手紙で交流する。
- ・開放された屋外へ散歩に出かけてみる。
- ・自宅でできるストレッチなどの運動をする。

また、市では、自宅でできる運動やフレイル予防についてまとめた「守山市介護予防手帳」を作成しています。下記で配布していますので、ぜひ活用してください。

配布場所

- ・守山市地域包括支援センター(すこやかセンター)
- ・南部地区地域包括支援センター(エルセンター敷地内)
- ・北部地区地域包括支援センター(北公民館内)
- ・各地区会館



ウルちゃんのつぶやき

No.75

転入者が多い時期なので、
ごみ出しの基本ルールを
もう一度確認してみよう



本市では、ごみ出しルールを設けており、「ごみ・資源物収集カレンダー」に記載しています。ルールの順守にご協力をお願いします。

○ごみを分別してください。

正しく分別されていないごみは、警告シール(写真)を貼って収集しません。警告シールが貼られた場合は、排出した人が持ち帰り、警告シールに記入された内容に従って分別などを行ってください。



○収集日の午前8時までに出してください。

収集が始まる午前8時までにごみ集積所に排出してください。ごみの後出しは近所迷惑となりますので、時間を守って出してください。

ごみ出しメモ：ほかのごみ出しルールは「ごみ・資源物収集カレンダー」で確認してください。

岡ごみ減量推進課

☎・㊟(582)1121 ㊟(583)3911

消費生活センター情報

No.25

くらしのたより



迷惑メールの対処法

迷惑メールを受信しないように注意していても、さまざまなきっかけで受信してしまうことがあります。迷惑メールを受信した場合の基本的な対処法としては、まずメールを開かないことです。迷惑メールに添付されたファイルを開いてしまうと、ウイルス感染や望まない画像などが表示される恐れがあります。

迷惑メールの中には、有名企業を装い偽サイトに誘導してIDやパスワードなど個人情報の入力を要求するフィッシングメールもあります。個人情報を入力する前に、直接その企業などに問い合わせを行うなどの確認をしましょう。企業などのホームページ上に注意喚起する情報が掲載されていることもあります。判断に迷ったり、不審に思った場合は、消費生活センターにご相談ください。

岡市消費生活センター(市民協働課内)

☎・㊟(582)1148 ㊟(583)3911