

新型コロナウイルスに乗じた 詐欺に注意 しましょう!

新型コロナウイルス問題に便乗した特殊詐欺や個人情報を聞き出すといった事例が多発しています。

冷静に対応し、次のような事例には十分注意するとともに、少しでもおかしいと感じた場合は、ご家族などに相談しましょう。

例1

助成金の受け取りは口座登録が必要だとATMに誘導された。

例2

マスクを無料配布するので住所などを教えてほしい。

例3

封筒に入った使い捨てマスク30枚が宅急便で届いた。

偽の情報にも注意!

後で偽の情報であることがわかりましたが、先の店頭でのトイレトイレットペーパー等の在庫切れ問題など、誰かが言っていたからと安易に判断せず、正確な情報により行動することが大切です。また、現在食料品については十分な供給量が確保されているので買いだめや買い急ぎも控えていただくようお願いします。

少しでも不安に感じた時は、ご相談ください。

問合せ

- 市消費生活センター
☎69-2147 FAX63-4582
☎局番なしの188
- 甲賀警察署
☎62-4155

ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



1 背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。

2 足が床と平行になるように力を入れて4秒間上げ、4秒間かけて元に戻す。

もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える



1 背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。

2 ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう。体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう。

久野 謙也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

【監修】久野 謙也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つくばウエルネスリサーチ 保健師 博士(スポーツウエルネス大学)

テレビや新聞などでは連日新型コロナウイルスのことが報道され、気持ちも暗くなりますが、流行が収まったらぜひやりたいことを想像するなど、前向きな気持ちをもつようにしましょう。以前のように睡眠、起床時間を保つ、3食きちんと食べる、お風呂にゆっくりと浸かる、何気ない日常の行動が免疫力を高めることにつながります。また、提供されている情報では「人や限られた人数での散歩などは感染リスクが低い行動」とされています。ここで紹介した自宅でもできるちょっとした運動や、天気の良い日には、人混みを避けたいうえで、新緑の山々を見ながら、たまには外の空気を浴びて散歩をしてみるのも良いかもしれませんね。

子供の学び応援サイト(文部科学省) ～臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト～



【家庭学習へのサポート】
現在も小中学校では臨時休業措置が取られています。これまでにない長期に及ぶことで、生活習慣の乱れや学習の進み具合など、保護者の方には多くの不安を抱えおられることと思います。
市では、家庭学習に対する支援として、学校からのプリントやドリルの配布に加え、市ホームページでインターネットを活用した学習についてもご案内しています。
文部科学省の子供の学び応援

おすすめ 筋トレメニュー 自宅でもできるおすすめ体操!

- ゆっくり8秒声を出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標

スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える



- 1 4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とす
- 2 4秒間かけて元に戻す(最大90度までを目指す)。

足腰が弱い方はイスを使いましょう



新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、不要不急での外出の自粛をお願いしていることから、特に高齢者の方は自宅で過ごす時間が長くなります。動かない(生活が不活発)状態が続くことで、心身の機能が低下し、体の回復力や抵抗力まで低下してしまうことが懸念されます。

外出は控えても運動は大切です

「きらめきこうか」で “世界に一つだけの体操”を放送中!

ケーブルテレビあいコムこうかの行政情報番組内では、現在「世界にひとつだけの体操(椅子に座りながらバージョン)」を放送しています。ご自宅などでぜひ取り組んでみてください。

放送番組名
「きらめきこうか」エンディング部分

放送時間
9:30、13:00、15:30、17:00、18:30、20:30、22:00、23:30 の1日8回