

手洗い・咳エチケット
三密を避ける

食事・お口の健康
免疫力

自分でできることを
毎日続けよう!

運動をする

人との交流・助け合い



『不要不急の外出を控えるように』との指示から、それぞれが自分なりに努力をして生活を続けています。コロナ感染予防には『やりすぎ』はありません。徹底して頑張ってみても十分といえない、この現実にがっかりすることもしばしばです。それでも元気を出して何とか乗り越えるためには、人との交流や、助け合いが欠かせません。今回は交流と助け合いについてのお話です。

孤独にならないように

高齢者の心と体の健康を守ろう



人との交流で孤独を防ぐ

家族や身近な人、友人同士、電話で話をしましょう
メールをしたり、手紙を書くのもいいでしょう
相手のことを意識することで思いやりや支え合いの
気持ちが生まれます

ちょっとしたあいさつや会話で気持ちが落ち着きます

コロナウイルス感染症予防の情報を確認しあうことも、不安やトラブル
の解消につながります



日頃の助け合い・・・

買い物やちょっとした移動に困ったとき、ご近所に助けを呼べる相手を
考えておきましょう



相談窓口もご利用ください ※困りごとは大きくなる前にご相談を

地域包括支援センター北遠中央 ☎969-0088

社会福祉協議会天竜地区センター佐久間事務所 ☎965-0294

佐久間保健センター ☎966-0005

浜松市国民健康保険佐久間病院支援室 ☎965-1795