

回覧

2021年（令和3年）秋号

包括野上 だより

福山市地域包括支援センター野上

福山市野上町一丁目2番17号

☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30
(夜間・休日 可)



知っていますか??

「新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン」

新型コロナワクチンの接種に便乗したトラブルや悪質商法には
注意が必要です!

実際に…

「ワクチン接種の予約代行を
する」と市職員を名乗る
人から連絡があった。

「ワクチン受付中」
という内容のメッセージが
携帯電話へ届いた。

「ワクチンを優先的に
接種できる」と所管省庁を
かたった電話があった。

大規模接種会場の
予約情報を尋ねる不審な
電話がかかってきた。



などの相談があったそうです。



国民生活センターでは、
「ワクチン詐欺」に関する
消費者トラブル専用の
相談を受け付けています。

相談受付時間
10時～16時（土・日・祝日を含む）

☎ 0120-797-188



《 フレイルを予防するための運動 》

自宅でできる「おすすめ筋トレメニュー」

自宅でできるちょっとした運動で、体を動かしましょう。

ゆっくり8秒間、声に出してカウントします。

10回1セット、週に3回以上を目標に行いましょう。

スクワット「下半身の筋肉」を鍛える

- 4秒かけて腰を落とし、4秒かけて元に戻す

(最大90度までを目指す)

※内股・ガニ股に注意

※ひざはつま先より先にださない



ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える

- 4秒かけて足を前方にのばし、4秒かけて元にもどす

左右それぞれ10回ずつ、繰り返す

※両手で椅子の座面前側を軽く押える

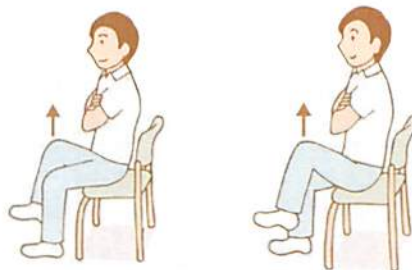


もも上げ「大腰筋+腹筋」を鍛える

- 4秒かけて膝を胸に近づけ

4秒かけてもとに戻す

左右それぞれ10回ずつ、繰り返す



注意：痛みがある場合は医師に相談しましょう

高齢者 インフルエンザ予防接種

予防接種は、インフルエンザの発病や重症化防止のために有効です。
体調が良いときに早めに受けましょう。



実施期間

2021年 **10月1日（金）** ~

2022年 **1月31日（月）**

65歳以上の
負担金が

半額以下

実施場所 福山市内の実施協力医療機関

対象者 福山市に住民票のある人で

◆65歳以上の人

◆60歳以上65歳未満に人であって、心臓、じん臓
もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルス
により免疫の機能に障がいをする人

個人負担金 通常 4,000円 程度 → **1,600円**

次のいずれかに該当する人は、個人負担金が免除になります

市民税非課税世帯の世帯員

- 介護保険料決定通知書または特別徴収額決定通知書
- 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証
(接種日時点で、有効な物に限ります)
- 市民税非課税世帯の証明書
(接種を受ける前に証明書を取得して、医療機関に提示
して下さい。高齢者予防接種用または健康診査用)

生活保護受給者

- 休日・夜間等受診票

問い合わせ先

福山市保健予防課 ☎ 084-928-1127

オレンジカフェ 草戸の家

オレンジカフェ
はじめます!

〒720-0831
草戸町5-4-18

参加費
¥100
ドリンク付き



オレンジカフェは、認知症になっても
暮らせる地域を作るための集いの場です
認知症についての相談もできます

2021 11.5(金) OPEN

毎月 第1・第3金曜日 14:00~15:30

※新型コロナウイルス感染症の流行の状況によっては日程が変更になる可能性があります

お問合せ・申し込み

地域包括支援センター野上 錦織 (にしこおり)

TEL : 084-921-0210

FAX : 084-921-0243

E-mail : hokatsu_n@sanyo.or.jp



参加される場合は、必ず地域包括支援センター野上へご連絡ください



カフェのお手伝いをしてくれる
ボランティアの方を募集しています!!