



めだか通信

2021年11月号



相田支部発行

2021年度 生協強化月間 9/27～11/30

生協強化月間に当たり、直接支部へ届けて頂く等、多くの皆様にご協力をいただきました。ありがとうございます。心より感謝申し上げます。引き続き宜しくお願い致します。

はじめよう転倒予防



① 筋力低下＝筋力強化運動

◆ 立った状態でスクワット

ゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりとのぼす。ひざに痛みがある場合は、痛みのない範囲で。10～20回

◆ 立った状態で太ももあげ

支持している方のかかとを上げ、片方の足をゆっくりあげ、伸びあがるように行ってみましょう。左右10～20回

◆ 立った状態でかかとのあげおろし

ゆっくりとかかたとをあげ、ゆっくりとおろす。膝が曲がらないよう気を付けましょう。10～20回

— 次号はバランス障害 —

～機関紙配布のお願いです～



(1) 相田1丁目4～8の10件 (2) 相田2丁目8～10の7件

(3) 相田3丁目28-12、23、24、29-25、28、29、30、

31-10の8件

(4) 上安2丁目13、22～25の18件

(5) 上安2丁目42、46、47、49～51、53の23件

となり近所
数件でも
構いません

連絡先 082-879-8124 (健まちセンター力石迄)

相田6丁目、5件のご協力を頂き誠にありがとうございます。配布困難地域が増えています。ご協力の程、宜しくお願い致します。



宅配便業者を装った SMS URL にアクセスしないで!



【事例】

スマホの通信費が前月より2万円ほど高かったため、携帯電話会社に確認したところ、自分のスマホから海外にSMSを送信していたと判明した。数カ月前に「荷物を預かっている」というSMSが届き、URLをタップした。その時に不審なアプリをダウンロードしてしまったのかもしれない。(70歳代 女性)

●SMSで不在通知が届いても、記載されているURLにアクセスしてはいけません。電話窓口や公式ホームページ等で、宅配便業者の正式なサービスか調べ、真偽を確認しましょう。

●URLにアクセスしてしまった場合は、不審なアプリがインストールされていないか確認しましょう。また、IDやパスワード、暗証番号等の個人情報を入力しないようにしましょう。

困った時は、消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)



何か相談したいことがあれば、

広島医療生協居宅介護支援事業所 (☎879-1870)

又は、お近くの地域包括支援センターへご連絡ください。