

ゆうやけ

5月号

新型コロナウイルス感染症の発生により、心とからだのバランスが崩れていませんか？

Point ~心の疲れを軽減する方法~

- ★テレビやインターネット、ラジオなどの情報から離れる時間を作りましょう。
- ★家族や友人に電話で連絡をしてみましょう。
- ★眠れない、気持ちが落ち着かないときは、誰かに相談しましょう。

【こころの相談窓口】

八王子市健康部(八王子市保健所)
保健対策課地域保健担当
電話:042-645-5196

Point ~からだの疲れを軽減する方法~

- ★十分な睡眠をとることを心がけましょう。
- ★ちょっとからだを動かしましょう
- ★生活習慣などについて心配なことがあるときは、相談しましょう。

【保健福祉・栄養・歯科相談窓口】

八王子市医療保険部
大横保健福祉センター 電話:042-625-9200
東浅川保健福祉センター 電話:042-667-1331
南大沢保健福祉センター 電話:042-679-2205

地域の身近な相談窓口 地域福祉推進拠点 恩方

地域にお住いのみなさんが、住み慣れた地域で安心していきいきと暮らしていくために、困りごとの相談を受けています。お電話や訪問での相談受付もしております。相談料はかかりません！ぜひ、お気軽にご相談ください。

馬場雄太郎 CSW

開 所 月～土曜日

9時00分～17時00分

連絡先 ☎ 659-1107/FAX 659-1108

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、4月18日～窓口業務を自粛させていただいております。ご連絡は電話にてお願いいたします。

介護予防教室開催について

高齢者あんしん相談センターで開催している介護予防教室について、4月いっぱい休止とさせていただいておりましたが、コロナウイルス感染拡大状況が深刻となっておりますため、当面休止期間を延長させていただきます。

再開の目途が立ちましたら、改めてお知らせさせていただきたいと思います。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

新しい職員を紹介します

少しでも早く慣れ、地域の一員になれるように頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

やの けんじ
<矢野 憲二>

【看護師】

せきぐち なつこ
<関口 夏子>

【保健師】

<趣味>

落語

寄席に行くこと

<趣味>

ヨガ

子供と遊ぶこと

厚生労働省を装い「費用を肩代わりするので検査を受けるように」

「個人情報聞き出そうとされた」との相談が増えています。また「50万円の助成金を受けられる」との電話があったとの相談もあります。

厚生労働省が各家庭にそのような電話をすることはありません！ご注意ください。

怪しいと思ったら⇒

新型コロナ詐欺に注意！

八王子市消費生活センター
631-5455

八王子市高齢者あんしん相談センター 恩方

住 所：八王子市下恩方町3395番地恩方事務所内

開所時間：09:00～17:30（時間外の連絡も可能です）

電 話：042-659-0314 FAX：042-659-0314

ホームページ
始めました。

mail: onkata2020@gmail.com