



## つうしん 5月号 [83号]

### 新型コロナワクチン接種に関する詐欺



行政機関等をかたった **「なりすまし！」**にご注意！

「新型コロナウイルスワクチンの接種に必要」と語り、  
お金や住所氏名、通帳などを要求されたら…**ちょっと待ってください！！**



ワクチン接種は**無料**です！ →接種を受ける際の費用は**全額公費**です。

電話・メールで、**金銭や個人情報**を求めることは**ありません**。

→市町村から「接種券」 「接種のお知らせ」が郵送で直接届きます。

ワクチンに関する不審な電話やメールは、すぐ切るか無視！困った時は…

→**新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン**

**0120-797-188** にお電話を！ 10時～16時（土日祝日含む）



このような事例が寄せられています

- ×「ワクチンが接種できます。後日全額返金されるので、お金を振り込むように」と、保健所を名乗る電話があった。
- ×「ワクチンが無料で受けられます」と個人情報を聞き出す不審な電話がかかってきた。

## 予告 お待たせしました！ ほど&ほど 第4弾「コットンヤーンの中着」

昨年好評だったハンドメイドの時間です。今年度の1回目はカラフルなコットンの糸で巾着を編みます。2日間で一つの作品を作る予定です。編み物なんてやったことがないという方も、作る時間を楽しむ講座なのでお気軽にお申し込みください。

日時：6月10日(木)、7月8日(木) 13:00～14:30

会場：新羽コミュニティハウス

対象：新羽近隣にお住いの方 会費：500円

※参加の際は事前の体温測定とマスク着用をお願いします。



お申込みは  
**5月20日(木)**  
から  
先着**8名**

## 報告 中村真奈子先生の脳活体操 終了 合言葉は「OH! NO(脳)！」

2年ぶりの中村真奈子先生の脳活体操。少人数、時間短縮で行いましたが、笑いがあった1時間。「身体が軽くなりリフレッシュした！」「笑って動いて楽しく素敵な時間だった」と大好評でした。コロナ疲れや運動不足の方に配慮して、椅子に座ってできる運動が主でしたが、脳トレが入ると途端にあれあれ？と戸惑いの顔。うまくできなくても明るく「OH! NO(脳)！」と笑って言えば大丈夫。皆さんもご自宅で簡単な体操を試してみてください！





~NEW~

## 新羽地区の協力医 加藤先生からの【耳よりコラム】

新横浜かとうクリニック 院長 加藤洋一 先生

クリニックでは消化器内科・呼吸器内科・内科を診療。一般的な内科の診療からがん治療まで対応し、即日の血液検査や内視鏡検査も受けられます。新羽地域ケアプラザの協力医として、地域の皆さまの健康相談も受けています。

### 今月のコラム「高齢者でも骨は強くできます！」

40歳から始まり、70代後半では半数の女性が骨粗しょう症になります。骨のカルシウムが減り、骨折しやすくなります。骨を強くするには、カルシウムをとるだけではなく、運動することが大切です。体操や筋力トレーニングを継続することで成長ホルモンが分泌され、80歳以上の高齢者でも骨密度が増加することが証明されています。適切な栄養を摂って毎日体を動かし、いつまでも元気に活動するために、今日からできることを始めましょう！



- ① 食事が骨をつくる：タンパク質、ビタミンK、ミネラル（マグネシウム、カルシウム）。
- ② 適度な日光浴：体内のビタミンDを活性化して骨を丈夫にし、免疫力や運動能力を高める。
- ③ 運動で骨に刺激を与える：有酸素運動、筋トレ、ストレッチを暮らしの中に取り入れ習慣にする。
- ④ フリーラジカル※の害を防ぐ：喫煙、お酒の多飲、2時間以上の激しい運動はできるだけ避ける。

※「フリーラジカル」とは？次号でご紹介します！

### 新羽地区・北新横浜の未就園児・子育てサロン

こいのぼり 天まで届けて！ みんなの願い

#### たんぽぽにっぽ

対象：1歳～  
毎月第2・4火曜日

日にち：5月11日・25日  
6月8日・22日

時間：第1部 10:00～11:00  
第2部 13:00～14:00

会場：新羽地域ケアプラザ  
定員：両日・各回共12組24名

※定員や時間は状況に応じて変わる可能性があります。

#### たんぽぽきたにっぽ

対象：6ヶ月～  
毎月第3月曜日

日にち：5月17日・6月21日

時間：10:00～11:30

会場：北新羽会館

### いきいき Pick up!

元気なシニアを応援

にっぽ

#### 竹の子にっぽのお花見

毎年恒例のボランティアグループ竹の子にっぽによるお花見が3月29日に開催されました。

残念ながら今年はみなさんで会食することはできませんでしたが、配られるお弁当をたくさんの方が受け取りにられました。ケアプラザは桜プロジェクトの真っ最中で、来館された方に桜の花を壁の木につけてもらい、その前で記念撮影をしました。

久しぶりにお会いできた方々ともっとおしゃべりしていたかったのですが、次回のお楽しみということで、カメラに笑顔を向けてくださいました。



## 横浜市新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス



〒223-0057 横浜市港北区新羽町1240-1

TEL：045-542-7207(代表) 045-542-7216(相談)

FAX：045-531-7011

※毎月第4月曜日と年末年始は休館日となります。

〈交通案内〉

◆市営地下鉄「新羽駅」徒歩2分

◆市営バス41系統、東急バス綱72・74系統

「新羽駅」下車徒歩2分

※駐輪場がございません。駐車場は台数に限りがございます。

今月の休館日

5/24(月)

【ホームページ】 【フェイスブック】

