

寄り合い処通信 第1号

新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動の自粛等で外出の機会が減り、人と話す機会が少なくなってきました。

閉じこもりになると、生活リズムが崩れ、様々なリスクが伴います。もし、周りの方で気がかりな方がいましたら、無理のない範囲で見守りをしていただきますようお願いいたします。



- ・どのように時間を過ごしているか
- ・体調の変化はないか
- ・今、困っていることはないか
- ・家での過ごし方について
(体を動かす・栄養を取る
・詐欺に気をつける等)
- ・困った時は相談してね
など**お声かけ**いただけると
安心に繋がります。

* 閉じこもりのリスク *

- ・自信や意欲が失われる
- ・生活にメリハリがなくなっていく
- ・体を動かさなくなる
- ・低栄養になりやすくなる
- ↓
- ・うつ傾向になりやすくなる
- ・筋力が低下してくる
- ・認知症になりやすくなる

電話での見守り



見守りの一例

お便りや手紙を ポストに入れる



訪問での見守り



< 注意点 >

1. 少人数で回る
2. マスクを着用
3. 人と人との間は
間隔をあける
4. 短時間

見守りをする中で、気がかりなことがありましたら、富士宮市社会福祉協議会へご連絡ください。

富士宮市社会福祉協議会
☎ 22-0054