

# 壮瞥町地域包括支援センター けんりょうご 権利擁護だより

〒052-0101

有珠郡壮瞥町滝之町

284 番地 2

(保健センター内)

☎ 0 1 4 2 - 6 6 - 4 1

だまされないで！

特殊詐欺

電話で聞かれても絶対に

言ってはいけない！

たんす預金！ 預貯金！



詐欺にあわないために・・・

犯人からの電話に出ない！

- ☒ 在宅時も留守電設定
- ☒ 自動通話録音機
- ☒ 迷惑防止機能付電話機

重要！

令和6年度、地域包括支援センター  
と伊達警察署が連携し、壮瞥温泉・洞爺  
湖温泉地区の高齢者世帯を対象に特殊  
詐欺予防の啓発活動を行いました。



今後もあっぱる広場など集いの場でも  
特殊詐欺や消費者被害に関する○×ク  
イズなどを通して特殊詐欺予防の啓発  
活動を行っていきます。

## 元気に暮らしていくために、運動習慣をつけましょう！

長い間、町民の皆さんに親しまれてきた「転ばん塾」が壮瞥町のYouTubeチャンネルにて配信されていますので、ぜひご覧ください。また、このページでは、体力を維持するために自宅で行える運動や運動を継続していくコツを紹介します。

QRコードを読み取って  
YouTubeチャンネルを  
チェックしよう！

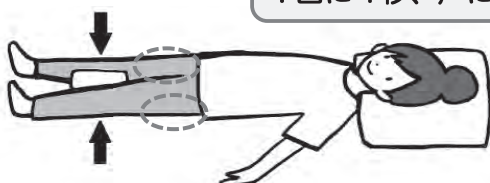


## &lt;自宅のできる下半身の筋トレ運動！&gt;

動作はゆっくりと行うことが効果的！

1回に4秒、声に出して数えながらやってみましょう

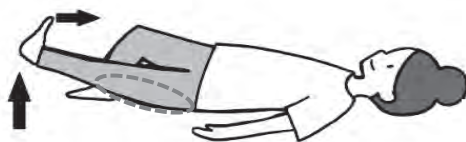
## ①内ももの運動



ひざ伸ばし運動

## Point!

厚めのタオルや枕をひざの間に置いて押し付ける。



## Point!

ひざを伸ばし、足首をそらしたまま足を上げる。

## ③お尻上げ運動



## Point!

両ひざを曲げて、お尻を浮かせる

○の部分の筋肉に力が入っていることを意識しましょう！

※1セット10～20回

1日2～3セットが目標

## &lt;運動の励みを見つけることが、継続のコツ！&gt;

## ★運動の記録をつけ、継続を実感しよう。

カレンダーに運動の記録をつける一例

万歩計を使うこともおすすめ！

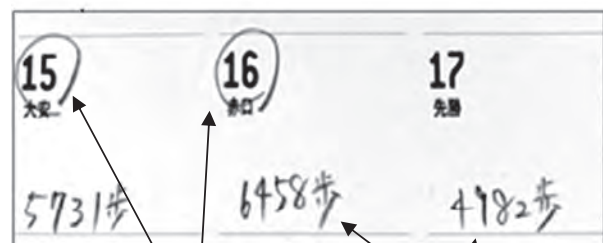
※運動できた日はカレンダーに印をつける等

## ★自分なりの「運動のご褒美」を！

⇒カレンダーの印が10個になったら、  
好きな口角を食べよう！等

## ★運動していることを周囲の人に伝えておく

⇒見栄を張る相手がいると頑張れます！



運動をしたら印をつける

その日の歩数

