



今年も例年通り、皆様のおかげで令和2年2月14日『第3回田原交流会』を無事に開催することができました。

新規のグループの紹介、レクリエーションを行い、続いて宇都宮市御幸ヶ原町にあるトータルフィットネスサポートの小堀先生から介護予防に役立つ運動を教えてくださいました。

「よく教えてもらってありがたい」というお声や、何より「すごく勉強になるし、楽しい」というお声をいただいて、田原包括職員一同心より感謝申し上げます。



☆家族介護教室について

令和1年7月11日、田原コミュニティプラザで、家族介護教室～体験者のお話を聞いてみましょう～を開催しました。認知症の方の介護や働きながら介護をされていた方の体験談を聞き、介護は一人では抱え込まないことが大切というお気持ちを皆様と共有することができました。



「オレンジリング」は  
認知症サポーターの印



認知症サポーターキャラバン  
マスコット「ロバ隊長」

令和1年8月7日(水)にゆりかごきッズなーさーりすくーる学童クラブにて、小学 1～3年生を対象に認知症サポーター養成講座が行われました。パワーポイントや小道具を使った講義、DVD鑑賞や寸劇を行いました。学童のみなさんもとときどき笑い声が混じりながら、真剣に聞いていました

また、令和元年9月4日(水)にはゆりかご保育園にて職員のみなさまを対象に、認知症サポーター養成講座を行いました。宇都宮介護者の会のみなさまにご協力いただき、寸劇「うちの嫁は泥棒だ！」を行いました。認知症の方への考え方が変わったと好評価をいただき、職員一同とても感謝しております。

すてっぷ  
通信



# ちょっと一息〇●お役立ち情報！！

## リラックスには呼吸に集中

体調を崩しやすい時期ですが、皆様お元気でいらっしゃるでしょうか。今月は呼吸で心を整える方法をご紹介します。コツは意識してゆっくり呼吸を行うこと、呼吸に意識を向けることだそうです！！



①鼻から深く息を吸い、おへその下の丹田に入れましょう。

②ゆっくり細く長く息を吐いていきましょう。

丹田に息を入れる感覚が分からない場合には、寝る前など、横になった状態で実践してみるとコツを掴みやすいですよ。

呼吸を意識して整えることで、心も整えていきましょう！

## シリーズ消費者被害:「特殊詐欺撃退機器購入助成について」



オレオレ詐欺や還付金詐欺などに代表される特殊詐欺1つの被害は、1つの電話をきっかけに発生します。「特殊詐欺撃退機器」を利用することで、不審な電話を受ける機会を減らすことができます。

特殊詐欺撃退機器とは:

- (1)電話をかけてくる相手方に対して、「この通話は録音されます」などの音声を流し、かつ、自動的に通話内容を録音する機能。
- (2)迷惑電話番号からの電話を自動判別する機能。

・宇都宮市では特殊詐欺撃退機器の購入費用を助成いたします(一万円まで)  
おおよその値段の目安は下記にお問合せ下さい。

お問い合わせ

〒320-0026

宇都宮市馬場通り4-1-1うつのみや表参道スクエア 宇都宮市消費生活センター

TEL 028-616-1561

## 新型コロナウイルス感染症対策 Prevent COVID-19 Infection



コロナに関して:コロナ感染を防ぐために、

- ・不要不急の外出を避ける。
- ・外出から戻ってきたときには手を洗う。
- ・うがいをする
- ・密閉、密集、密接(いわゆる「3密」を避ける)

のほかに、外出したときに「顔を触らない」、ということも有効だそうです。

## 2020年度 各教室開催のお知らせ

★家族介護教室

7月17日(金)

テーマは『薬について』

田原コミュニティプラザにて開催

★げんき応援教室

10月14日(水)～12月16日(水)

★はつらつ教室

①立伏公民館(6～11月)月2回

②河内農業構造改善センター(10月～3月)

※新型コロナ拡大予防のため、変更になる場合があります。