

先の見えない自粛生活ですが

いつまでも元気で過ごすために
今できる事を!!

避けよう!
3密

★家族や友人との支え合いが大切です

- ・電話など、できれば毎日おしゃべりを!
- ・鼻歌を歌う、早口言葉も◎

ウォーキング
5m



★動かない時間を減らしましょう

- ・座っている時間を減らしましょう
- ・3密を避けて体を動かしましょう
- ・ラジオ体操のような自宅でできる体操も効果的! ✨
- ・スクワット等足腰の筋肉運動も◎

★お口を清潔に保ちましょう

- ・毎食後、寝る前の歯磨きを



★しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を

- ・こんな時こそバランスよく!
- ・タンパク質をしっかりとりましょう!

ちょっと
待ちなさい！



給付金を装った詐欺かもしれません！！

特別定額給付金（10万円）に関して

- ・ **手数料の振り込み**を求める事は絶対にありません
- ・ **ATMの操作**をお願いする事は絶対にありません
- ・ 電話や郵便、メールで銀行口座の番号などの
個人情報をお問合せする事は絶対にありません。

不安に思ったら相談を

消費者ホットライン TEL 188 (局番無しの3桁番号)
最寄りの警察署 (または警察相談専用電話 TEL # 9110)

みんなで
乗り越えましょう！！



ご相談は

☎ (082) 875-0511

広島市安佐南区山本1丁目4-25

平日8:30~17:15 (12/29~1/3除く)

