

市内に住所のある75歳以上の方に、あんきに暮らすための情報をお届けします

あんきクラブ便り

発行:令和2年9月発行

発行元:可児市高齢福祉課 ☎0574-62-1111

第4号

市民の皆さまへ

岐阜県第2波 非常事態 「若者」の感染が急増

岐阜県内で新型コロナウイルス感染者が急増し、令和2年7月31日、岐阜県から新型コロナウイルス感染症の「第2波」が到来したとの認識が示されました。

市内外においても感染者が急増しており、より一層の感染予防対策の徹底が必要になっています。

市民の皆さまには、「人との距離確保」、「マスク着用」、「手洗い」の徹底をお願いします。特にマスクを外す食事の時は、真正面に座らないこと、会話は控えめにすることなどにご注意ください。また、自身の体調を毎日確認し、異常を感じたらすみやかに医師に相談してください。なお、感染拡大地域との往来について、一層慎重な判断をお願いします。

今回の便りでは、自宅で元気に過ごすための取り組みや防災情報収集の方法などを紹介します。まだ暑さは残りますが、水分補給をしながらの運動、バランスのよい食事や睡眠、規則正しい生活をしていただきますようお願いします。

令和2年9月

可児市長 富田成輝

岐阜県は、感染予防対策を宣言された店舗等に、「新型コロナ対策実行中!」のステッカーを配布しています。

可児市は、「新型コロナ対策実行中!」の店舗の利用を、市民の方に推奨しています。



自宅で元気に過ごすための 4つのポイント！

1 動きましょう

- 座っている時間を減らしましょう
- K体操やラジオ体操など自宅でできる運動で、筋肉を維持しましょう
- 人混みを避けた 散歩をしましょう



お薦めお出かけスポット

- ・明智城跡散策 【パンフレット同封】
- ・可児市里山+山城 【お問合せ先 可児市 環境課】
- ・鳩吹山遊歩道 【お問合せ先 可児市 観光交流課】

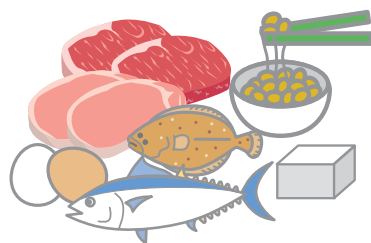
2 しっかり食べましょう

- バランスよく3食を食べて、身体の調子を整えましょう
- 筋肉を作る大切な栄養素（たんぱく質）をしっかり取りましょう



1日に食べたいたんぱく質

- ・肉（50～90g）・魚貝類（50g～100g）・卵1個
- ・豆腐（1/2丁（80g程度））又は納豆（小1パック）
- ・牛乳と乳製品で（250ml）



3 お口を清潔に、お口の運動も大切に

- 毎食後と寝る前に歯を磨きましょう
- お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です
- 食べ物をしっかり噛んで、お口の筋肉を保ちましょう
- 電話を活用するなど、会話の機会を増やしましょう



4 支え合いを大切に

- 孤立を防ぐ！外出しにくい今こそ、家族や友人と話すなど、意識して交流しましょう
- 新型コロナウイルス感染症の正しい情報を知って、トラブルや不安を解消しましょう

今、どこで、どのような災害が起こっているか？自分のいる場所は安全か？！

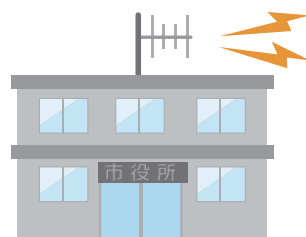
防災情報の収集

聞き漏らした防災無線は電話で確認できます

防災無線を聞き漏らした、聞き取れなかった・・・
そんなときには

専用電話サービス **0574-62-1548** で確認できます。

- ・通話料金が必要になります
- ・放送後24時間経過すると消去されます



「気象情報・災害情報」の収集は・・

①携帯電話・スマートフォンから〈すぐメールかに〉

あらかじめ登録した携帯電話・スマートフォンなどのメールアドレスに、防災無線で放送した災害時緊急情報や気象・地震・火災情報などを受け取ることができます。

詳しい登録の方法は、広報かに・市ホームページ等をご確認ください。

②ラジオ FMらら(76.8MHz)から

「FMらら」の通常放送に防災行政無線からの災害緊急情報を割り込んで放送します。災害緊急情報をリアルタイムに取得できます。

③いつも見ているテレビのデータ放送から

テレビを視聴中にリモコンの「d(データ放送)」ボタンを押すと、地上デジタル放送のデータ放送で、様々な情報を知ることができます。

- ・3チャンネル(NHK岐阜)では、気象情報・注意報・台風情報等を知ることができます。
- ・12チャンネル(ケーブルテレビ加入者のみ)では、可児市の警報・注意報・土砂災害警戒情報・3時間毎の天気予報等を知ることができます。

あなたの「キャッシュカード」
狙われています!!



こんな電話に注意!!

保険金の
還付がある

あなたの口座から
不正にお金が
引き出されている

あなたの名義の
カードが犯人アジト
から見つかった

電話の後、犯人が自宅を訪れ
キャッシュカードをだまし取る

口座からお金が引き出される!!!



キャッシュカードは「渡さない」
暗証番号は「教えない」
迷惑電話の防止に「留守番電話」

被害状況 【令和2年1月～7月末】

岐阜県 被害件数73件 被害額 101,797,424円

可児市 被害件数 4件 被害額 3,100,000円

不審に思ったら電話を切り、家族や警察に相談しましょう

可児警察署 ☎61-0110 (生活安全課)

可児市消費生活相談 ☎62-1111 (内) 2347

平日9:00～15:00 ※祝日、年末年始除く

