

筑波地域包括支援センター

かわら版

令和3年3月1日 第35号

☎828-5806



まだまだ寒さ続く春寒の折、元気にお過ごしでしょうか。この季節は啓蟄と言って虫も春の訪れを感じ冬眠から目覚めます。皆様も新たな目覚めを感じて明るい気持ちですごしましょう。



新型コロナワクチン接種に便乗した詐欺に注意

国内でも新型コロナワクチン接種が開始となりましたが、ワクチン接種に必要としたり、金銭や個人情報を騙しとろうとする詐欺等の相談が全国の消費者センターに寄せられています。

- ・市などがワクチン接種のために金銭や個人情報を電話で求めることはありません。
- ・新型コロナワクチンは、無料で接種を受けることができるため、接種予約には一切費用はかかりません。

市職員を名乗る人などから「費用がかかる」などの電話があった場合、間違っても支払わないようにしてください。
参照：つくば市ホームページ【注意】新型コロナワクチンに便乗した詐欺



ながら脳活のすすめ

筋トレや脳トレは、認知症予防に効果的ですが、毎日続けるのはなかなか大変。そんな方におススメの方法が「ながら脳活」です。

やり方は簡単。例えば歯を磨きながら足踏み、洗濯物をたたみながら早口言葉等、毎日の生活しながら簡単な運動や脳トレをするだけ。
お試しで下の表から左右ひとつずつ選んで自分の「ながら脳活」作ってみましょう。

庭の手入れをする・

・足踏み



新聞を読む・

・かかとの上げ下げ

裁縫をする・

・さかさことば

ひげそり・化粧・

・野菜の名前を10個言う

料理をする・

・早口ことば

洗濯物を干す・

・47都道府県を全部言う

掃除機をかける・

・しりとり



参照：足立区福祉部地域ケア推進課ながら脳活リーフレット