

福祉委員

No.68
令和4年
11月号

だより



宇部市社会福祉協議会

キャラクター「うべっぼくん」

上宇部地区福祉委員会です
福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。
事務局：上宇部ふれあいセンター

福祉委員

健康

よく寝て！よく動き！よく笑おう！

「免疫力」とは、体内に病原菌やその他の異物が混入しても、それに抵抗して打ち勝つ力のことを言います。免疫力を高めて、元気に過ごすためのコツをご紹介します。

よく寝る

眠りの質が高いほど、免疫力が高まります。

- 朝は決まった時間に起きましょう。
- 昼寝は30分まで。
- 適度に体を動かしましょう。



よく動く

運動をすると、血液の流れがよくなり、全身に酸素や栄養が届けられます。

また、運動することにより体温が上がると、免疫細胞が活性化します。

- まずは、今より10分多く動くことを意識する。
- 家の中でもできる、スクワットや筋トレをしてみよう。
- いつもより「少し早く」、歩幅は「10cm大きく」あるいてみよう。

よく笑う

笑うことによって、ウイルスと戦う細胞が活性化し、免疫力が高まります。

- 自分自身が好きなことに取り組もう。
- 面白い話を、周りの人と共有しよう。
- 顔の筋肉をほぐしましょう。「あいうべ体操」がおすすめ！

あ



①「あー」とくちをおおきくあける

い



②「いー」とくちをよこにひろげる

う



③「うー」とくちをまえにつきだす

べー



④「べー」としたをしたにのぼす

息子をかたる不審電話が 5件連続して発生しました!



情報提供：宇部市消費生活センター

最近、県内でオレオレ詐欺の不審電話が多発しており、他市では大きな被害が発生しています。息子や孫など、家族を名乗る者から突然「携帯電話の番号が変わった」「すぐにお金が必要」などという電話があった場合は、いったん電話を切り、以前から知っている電話番号にかけ直し、事実を確認しましょう。

<実際にあった不審電話の事例>

・9月19日(月曜日・敬老の日)夜、市内在住の80代女性宅に、息子をかたる男から「病気で声が出ない。話があるので、また明日電話する」などという電話がありました。

・翌朝、また同じ男から「株に失敗し、1,000万円損を出した上に会社の金にも手を出した。500万円補填しなければならない。母さん500万円出せるか。振り込みではダメだ、取りに行くから手渡しがいい」などという電話がありました。電話を切った後、女性が夫に相談したところ、「オレオレ詐欺じゃろう」と言われ詐欺であることに気づきました。

・その後、同じ男から電話がありましたが、女性が「一緒に警察に行こういね」と言ったところ、男は電話を切り、女性は警察に相談したため、被害は発生しませんでした。



少しでも怪しいと思ったら

すぐに身近な人に相談するか、匿名でも公衆電話からでも良いので、警察(**110番**または宇部警察署 **22-0110**)もしくは消費生活センター(局番なし **188** または **34-8157**)へ通報(相談)してください。



脳トレおまけ

「人を支える人」を支える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba

♪ 下のイラストの迷路にチャレンジしてみましょう ♪

