



さざなみ便り

令和7年
2月号

Vol.

立春を過ぎたとはいえ、まだ寒さの厳しい毎日が続いています。

乾燥もしているので風邪には十分注意してください。花粉も飛来する時期なので花粉症やアレルギーの方は早めの対策をしましょう。

乾燥を防ぐ為にも水分補給はしっかり摂って室内では体を動かすよう心がけて下さいね。



今月の行事

2月24日(月) ~おやつ作り~

手作りおやつをします

お楽しみに!

楽しみにしていて
下さいね



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

高野	榮子さん	2月10日
岡田	和男さん	2月20日
山田	陽子さん	2月25日
伊藤	房子さん	2月26日

自分でできる
手指体操

動画で見る



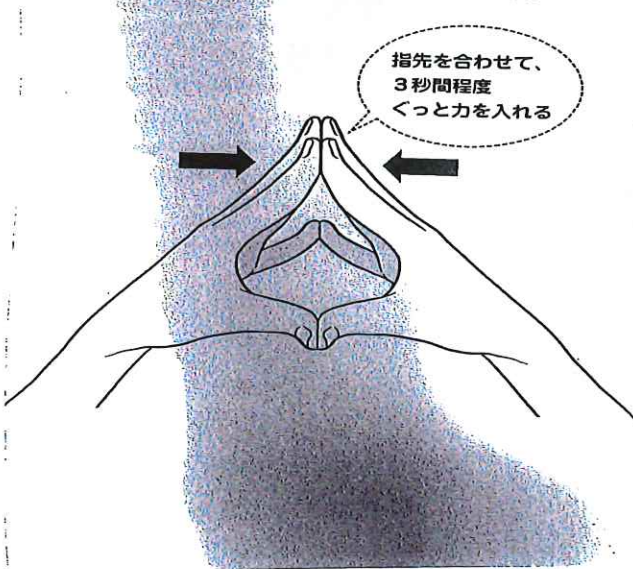
様

指先を合わせて力を入れることで、手指を操る筋力を向上させ、物を握ったりつまんだりしやすくします。

指合わせ 3回

両手の指先を合わせ、指先に力を入れましょう。

指先を合わせて、
3秒間程度
くっつき力を入れる



~ お願い ~

- 1、天候や交通事情などで朝の送迎が遅れることがありますのでそのような際はご了承下さい。
寒いので自宅の中でお待ち下さい、よろしくお願いいたします





配布資料

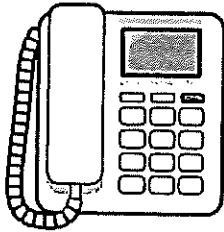
防犯対策をしましょう

SNSなどで実行役を集めて特殊詐欺や強盗などの犯罪を行う「匿名・流動型犯罪グループ（通称：トクリュウ）」による事件が多く発生しています。特殊詐欺に注意し、自宅の防犯対策をしましょう。

特殊詐欺への対策

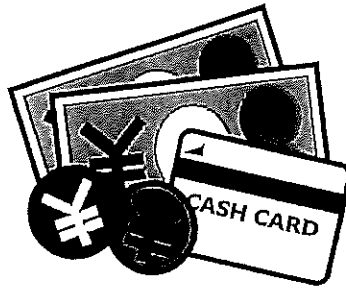
固定電話は留守番電話に設定

この通話は防犯のために録音されます



在宅中も常に留守番電話に設定し、会話内容が録音できる電話機を使う

お金やキャッシュカードを渡さない



相手に言われるがままにお金を振り込んだり、キャッシュカードや通帳などを渡さない

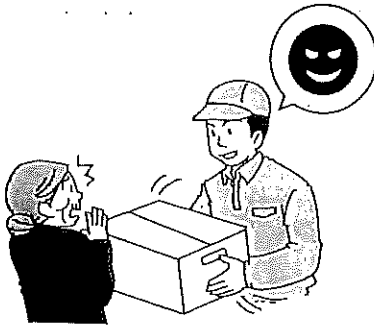
身近な人に相談する



不審な電話を受けたり、「怪しいかも…」と不安を感じた場合は、一人で判断せず、身近な人に相談する

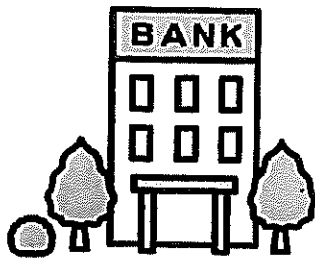
自宅での防犯対策

宅配の荷物を直接受け取らない



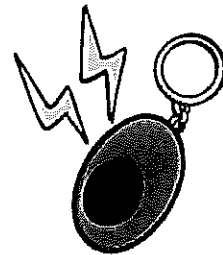
宅配業者を装って自宅に押し入れることもあるため、荷物の受け取りは宅配ボックスなどを活用する

大金は金融機関に保管する



特殊詐欺や強盗による被害を防ぐために、大金は自宅で保管せず、金融機関に預ける

防犯グッズを活用する



防犯ブザーを玄関や寝室などに置く、窓ガラスに防犯フィルムを貼る、玄関や窓に補助錠を設置するなど、防犯グッズを活用する