

気にかけて 近所の様子と自分の心



そうですね。でも、自粛中だからこそ地域のつながりが大切です！

外出の自粛で、近所づきあいも少なくなりました。



お隣や近所のおうちは…



洗濯物が数日に1回は干してある？

郵便受けはたまっていない？

夜になったら家の明かりがついている？



外に出る機会に 少し近所の様子を見てみましょう



いつも感染対策にご協力いただきありがとうございます。
ご自分の心も大切にしてくださいね。

いつまでこの状況が続くのだろう…なんだか疲れました。



趣味や運動で気分転換を！

友達や家族と電話してみる

情報は必要な分だけ

だらだらとテレビを
観ず、意識して
テレビを観ない時間
をつくりリラックス
しましょう♪



ストレスや心配なこと、不安なことがあるときには…

お住まいの地域の地域包括支援センターへ
ご相談ください！！

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。

東地域 (牟礼・松崎・ 富海)	西地域 (中関・華城・ 西浦・大道)	南地域 (勝間・華浦・ 新田・向島)	北地域 (佐波・右田・ 玉祖・小野)	防府市 (野島)
27-0150	32-3310	28-7002	28-7215	25-2964



防府市高齢福祉課 (TEL : 0835 - 25 - 2964 FAX : 0835 - 23 - 2976)