２０２１年５月発行
地域包括ケア事業「きらり☆きたざわ」　見守りネットワーク



２０２１年５月号
きらり☆きたざわ通信

きらり☆きたざわとは？

「きらり☆きたざわ」は地域包括ケアに基づき、北沢地区で「暮らす人」「働く人」「学ぶ人」が知り合い・交流し・支えあうことを目的に活動しています。きらり☆きたざわの取組みに是非ご参加ください。



５月になり、暑い日が増えてきました。マスクをしているとのどが乾いていることに気づきにくいことがありますので、こまめに水分をとるようにしましょう。
また気温の変化になれず、体調を崩してしまうこともあります。体調に変化を感じたら無理せずこまめに休み、外出の際は体温調節ができる格好を心がけましょう！

☆　スマートフォンの使い方を一緒に練習します　☆

簡単なスマートフォンの操作やアプリなどの使い方について３０分程度一緒に練習いたします！

◇ 写真を撮る方法を知りたい！
◇ LINE（ライン）で家族に写真を送りたい！
◇ QR コードを読み取る方法が知りたい！
◇ 絵文字などを使って文章を作りたい！



＊ご希望の方は事前に**社会福祉協議会北沢地区事務局まで**ご連絡ください！
練習をする日程を調整いたします。

連絡先：社会福祉協議会北沢地区事務局
担当：松本智和、松本実果
電話：070-3946-9794

☆　お困りごとはありませんか？　☆

新型コロナウイルス感染症が広まって１年以上たちました。ご自宅にいる時間も増えて、生活での困りごとや不安なことはありませんか？お気軽にご相談ください！



例えば、、、
- 外にでることが減り、運動する機会がへってしまった
- 生活での困りごとや不安なことが増えた
- 新型コロナウイルスのワクチンの予約がとれない

発　行：社会福祉協議会北沢地区事務局　担当：松本智和・松本実果
連絡先：０７０－３９４６－９７９４　FAX：０３－６７３３－８３０５