



宮前区役所から区民のみなさんへ

～みんなで新型コロナウイルス感染症を広げないための取組を～



緊急事態宣言に伴い、区民の皆さまには外出自粛のお願いをしています。大切な人の命を守るために、ご協力お願いいたします。



1人でかかえ込まないために…



こころの電話相談 TEL:044-246-6742(平日9時～21時) (川崎市精神保健福祉センター)

<こんな時> TEL:044-856-3262(平日8時半～17時) (宮前区役所高齢・障害課)

家族や仕事のこと。生きにくさやどう付き合えばいいのだろう…。

「不安や悩みがいっぱい」「話して考えを整理してみようかしら」一緒に考えていきます。

育児の電話相談(未就学児)

TEL: 044-856-3302 (平日9時～17時) (宮前区役所地域支援課)

<こんな時>

お子さんと一緒に家にいる時に、誰かと話したい！聞いてほしい！と思ったら



【地域子育て支援センターでも相談できます！⇒】

高齢者相談

TEL: 044-856-3242 (平日8時半～17時)

(宮前区役所高齢・障害課)

<こんな時>

- ・離れて暮らす父母が心配
- ・もしも介護が必要になったら

だいJOBセンター

TEL: 044-245-5120 (平日10時～18時)

<こんな時>

- ・家庭や心の問題で新しい就業先が見つからない
- ・失業等で生活が困窮しお困りの方

川崎市DV相談支援センター

TEL: 044-200-0845 (平日9時半～16時半)

<こんな時>

- ・パートナーに傷つくことを言われたり、暴力をふるわれることがある。生活費を渡してもらえないなど。

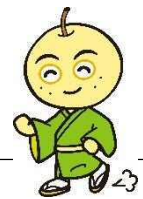
心身とも健康に過ごすために

3つの心得

その1 体を動かそう！

1日のスタートに！身体に酸素を、元気を取り込みましょう。

- ・おうちでできる簡単体操 テレビを見ながら、音楽を聴きながら♪
- ・お口の健口体操



その2 規則正しい生活を心がけよう！

外出の機会が減り、不規則になりがちな生活スタイル。楽しくなる“スパイス”を与えながら、普段より意識して「食べる」「寝る」を心がけましょう！

- ・3食きちんと食べる→低栄養を予防し免疫力アップ。テイクアウトを活用も。
- ・毎食後の歯みがき→お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。
- ・睡眠→眠れない時は、適度な運動、しっかり朝食、おむりとめざめのメリハリを。



その3工夫してコミュニケーションをとろう！

外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して心を通わせましょう。正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消につながります。

- ・離れて暮らす家族や友人に電話する
- ・メールやSNSを活用して交流する



詳細はこちら！

おうちで楽しく！@みやまえ～ご家庭で取り組める情報リンク集～