私達のコミュニティーメンバー、特に高齢の方（年齢に関係なく基礎疾患のある方）はCOVID-19で重症化し易く自宅に退避しています。体の弱い高齢者はこの長期間のパンデミックの中で、外出する事や社会的な繋がりを絶たれ、また、体を動かす機会も無くしてしまっています。むしろ栄養不足や筋肉の衰え、孤独感など健康問題のリスクの方が高いかもしれません。

多くの高齢者にとって、電話やコンピューターで情報を得たりサービスを受ける事は難しいでしょう。一般的に80歳以上の高齢者の中で50%を超える人がコンピューターを使えず、また、多くの人が聴覚に問題を抱えるという調査結果があります。

住民のみなさんにお願いがあります。近所の高齢者や助けを必要としている人に気づいてあげてください。電話をかけたりドアをノックして困っている事が無いかどうかと聞いてください。多くの高齢者は耳が聞こえにくかったり、歩行が困難な場合があることも忘れないでください。

もし、近所の方に食料や薬や生活必需品の調達が出来ない方がいれば、下記へ連絡してしてください。無料で買物をして接触なしでお届けします。

[Community Chest’s Helping Hands program](https://static1.squarespace.com/static/5874eb5e8419c2e22d133e9e/t/5e9c6cee39f0f40fc868a5d4/1587309806425/Helping%2BHands%2Bfor%2BSeniors%2BFlyer%2BV2.pdf)

 電話　**516-767-2121** 、またはemail info@portchest.org

近所の方が60歳以上であれば、Project Independenceへの登録をお勧めください。

 電話 **: 311 または516- 869-6311**

Project Independence とはノースヘンプステッドの高齢者支援センターで、60歳以上の方を対象としています。様々なプログラム、例えば通院のためのタクシーの手配や食料品の買物のサービスが受けられます。Project Independence では、看護師やソーシャルワーカーが、食料品の不足や権利関連、心配を和らげることなどについてご相談を承ります。詳しくは右をクリックしてください。[Click here](https://northhempsteadny.gov/PI-About)

もしその方が登録に問題があれば、あなたが連絡先情報を共有してよいかどうかを尋ねた上で以下の連絡先へお問合わせください。

Community Chest　　 ：email info@portchest.org,　 電話 516-767-2121

Our Lady of Fatima 　　：　　　　　　　　　 　電話　516-883-3903

St. Peter of Alcantara ：　　　　　　　　　　 電話 516-883-0365

Littig House Community Center ：　　　　　　 　電話 516-767-2010

Thank you.

Regards,

**Julie B. Meer**

Julie B. Meer

Executive Director

Community Chest of Port Washington

516 767-2121

jmeer@portchest.org

[www.portchest.org](file:///C%3A%5CUsers%5Cyumin%5CDesktop%5Cwww.portchest.org)