

# げんき

# が出る通信！

## \* コロナに負けない！ 特別号 vol.2 \*

コロナの蔓延から1年以上が経過しましたが、変異種の脅威や、ワクチン接種など、心配の種は尽きません。ですが、それでも春は訪れます。桜を楽しんだり、ご友人との話に花を咲かせたり・・・  
感染対策はもちろんです、少しでも春を楽しんでいただけるよう、「元気が出る」情報をまとめましたので、ご一読いただければ幸いです。

烏山地域社協事務所 職員一同

烏山通り歯科からの

### げんきが出るコラム

#### 舌は生きていくうえで **超重要**！

##### 「呼吸」

舌が正しいペロポジションにあり口が閉じていると、自然と正しい鼻呼吸ができ、きれいな空気を吸い込める

##### 「食べる」

「歯があれば食べられる」は大間違い！食べものも飲みものも、舌を使わないとうまく飲み込めない

##### 「話す」

声や言葉を出すことで周囲とコミュニケーションをとる！舌がうまく動かないと発音が不明瞭に

#### 「ペロトシ」で舌を元気にシタイ！

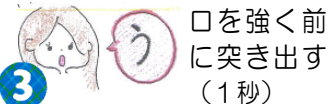
【1日の目安：1回 10セット×3回】



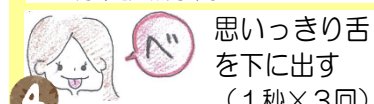
口の周囲の多くの筋肉の他、舌の根本を鍛えることでアトピー、鼻炎、花粉などのアレルギー疾患の改善に！



笑筋、口角挙筋の他、首の筋肉まで強化！のどを強くすることで風邪、インフルエンザ、気管支ぜんそくなど呼吸器系の疾病や誤嚥予防に！



口を閉じるための口輪筋が鍛えられる。口をしっかり閉じることで疲労感が軽減！体のだるさが予防できる。



舌そのものを鍛えられ、直腸反射による便秘改善などにつながり、お腹の病気を遠ざけられる！

### LINE 活用講座を開催しました！

烏山地域社協事務所では、サロンやミニデイの代表者等を対象に、LINE 活用講座を開催し、延べ3回19名の方にご参加いただきました♪

～参加者からの感想～

- \* コロナ禍でなかなか会えないので、グループラインを作って、オンラインで交流します！
- \* 遠く離れた家族とLINEで繋がることができ嬉しいです！

サロンへの訪問や個別対応も可能ですので、ご連絡ください。



### ふかさわ健康体操 2020

深沢地区社会福祉協議会では、日本体育大学（野村ゼミ）と連携し、世田谷区保健センター監修のもと健康体操のDVDを作成しました。サロン等でご活用いただけますので、ご希望の団体がいらっしゃいましたら、烏山地域社協事務所までご連絡ください♪（15分×4項目）



### げんきが出る情報

### ～「集まろう」通いの場情報サイト～

厚生労働省は、新型コロナウイルス感染症に気をつけつつ、高齢者の方が健康を維持するための情報を“web上の街”として紹介しています。日本各地のご当地体操や「元気になれる訪問先」として全国で取り組んでいる交流会等様々な取り組みを紹介しています。右の二次元コードを読み取るか、下記のURLを入力しご覧ください♪  
Web上の「通いの場」に集まってココロもカラダも健康になりましょう！  
ホームページURL：<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>



# ～サロン・ミニデイの皆様よにこころ温まる

## 一言メッセージ～



自粛が長く家に籠ってばかりいると、体力が低下します。活動の再開に備え、適度な運動をして、耐力維持を図りましょう。

コロナに負けず  
頑張りましょう！

コロナ禍の中でも、  
たくさんの笑顔に  
囲まれますように。

もうすぐ春です。  
日ざしも明るくなっ  
てきています。  
再開できる日に備え  
て、体力・気力を  
衰えないように  
努力します！

お互いさまの  
気持ちで  
過ごしたい  
ですね。

おしゃべりして笑い  
大きな声で唄を楽  
しめる日を心から  
願っています！  
フレイル予防に気を  
付けてこの時期を  
乗り越えましょう！

こういう時期だから  
こそ、人とのつながり  
を確かめる事ができ  
る場があるだけで、  
前向きになれると思  
います。安心安全を  
心がけて開催できる  
ことを願っています。

「明けない夜はない」  
と信じて  
笑顔を忘れず  
頑張りましょう！

アンケートで寄せられた中より、掲載させていただきました。  
この他にも多くの心温まるメッセージをいただき、ありがとう  
ございました。全部をお載せできず、すみません。

## サロン・ミニデイ代表者に聞いた！ コロナウイルス感染対策ランキング♪



### 👑 No.1

#### 基本の感染対策！

- ☆ 検温、消毒、マスク着用、こまめの換気
- ☆ グループを2つに分け、時間を短くし同じ内容で活動
- ☆ マスクの上にフェイスシールドをして大きな口を開けずに歌う

### 👑 No.2

#### 公園や広場など屋外の活動へ♪

- ☆ 屋外での懇談会を天気の良い日に開催
- ☆ 公園でレジャーシートを広げ、間をあけて活動
- ☆ 外遊びをメインとして遊んでいる（子育てサロン）

### 👑 No.3

#### 直接会わずに、できる事😊

- ☆ コロナ、フレイル予防、体操などの情報と「サロン通信」を発行
- ☆ 「おうちで吹き矢大会」LINEの中で点数を競い合って楽しむ
- ☆ Zoom 俳句会 ☆ LINEで動画を楽しみ、意見を交わす

アンケートの結果、どのグループも基本の感染対策を十分に行い、3密を避けながら活動されていました！  
いろいろな工夫をしながら頑張っているみなさん、素晴らしいです♪免疫を高めるため、笑いを絶やさないようにしているというグループもありました。良い所は、ぜひ参考にしてみてくださいね。



#### 〰️【問い合わせ先】

烏山地域社協事務所 （電話：5314-1891/FAX：5314-1893）  
上北沢地区事務局 担当：鈴木・増島 （電話：090-9818-2773）  
上祖師谷地区事務局 担当：札辻・土釜 （電話：070-3946-9805）  
烏山地区事務局 担当：小林・若林 （電話：070-3946-9806）