

# げんきが出る通信！

\* コロナに負けない！特別号 \*



2回目の緊急事態宣言が発令され、再開しつつあったサロン・ミニデイもまた活動を自粛せざるを得ない状況となりました。

各地で私たちの命を守るために健闘してくださっている医療従事者や福祉従事者の負担を少しでも軽くするため、今再びの団結が求められています。代表者の皆様には、参加者のフレイル予防や孤立防止を考えると心配な方も多くいらっしゃると思います。

そんな中、少しでも気持ちが明るくなる話題をお届けできればと『げんきが出る通信』を作成しました。ぜひ、ご活用いただければ幸いです。一日も早いコロナの終息を願って…。

烏山地域社協事務所 職員一同



烏山通り歯科  
小出院長に伺いました

## げんきが出るコラム

～お口は健康寿命の入り口～



ぜったい  
**舌苔はゼツタイに入れない！**

「舌苔」とは、細菌や食べかすなどが舌について白くなった、汚れのかたまりです。コロナ等の感染症予防のためにも、舌の清潔を毎朝キープしましょう♪  
全身の健康にも、つながります！



【ポイント】

1. 舌掃除は**1日1回**、特に起床時がおすすめ！
2. やわらかめの**舌ブラシ**を使う（歯ブラシを使うと舌を傷つけてしまいます）
3. **鏡をみながら**、舌苔に当たっていることを確認！
4. ブラシの動かし方は「**奥から手前**」に、**優しい力**でそっと**5回程度**。（1度にきれいにしようとせず、継続しながらきれいにしましょう！）
5. 「おえっ」となるときは、舌を思いっきり前に出すのがコツ！

## 「オンライン通いの場」 アプリケーションのご紹介

活動や外出を自粛している状況でもオンラインで自己管理しながら運動や健康づくりに取り組めるアプリケーションです！  
ぜひ、ご活用ください♪

◆内容◆

自宅でもできる体操・健康チェック  
脳を鍛えるゲーム・お散歩 他

◆ダウンロード◆

Android版 (GooglePlayストア)      iOS版 (AppStore)



## ★アンケート結果のお知らせ★

高齢・障がい者のサロン・ミニデイの皆様は昨年10月に各団体へアンケートご協力をお願いをしたところ、29団体から回答が届きました。皆様、ご協力ありがとうございました！

この中で、【欠席者へのアプローチ方法の希望】について、

1位. 広報やおたより

2位. 簡単な体操メニュー      というご意見が多数寄せられました！

そのため、今回、おうちでできる体操メニューを同封しています！

また、同じアンケートの中で約半数からご希望のあった「ライン活用講座」について、早急にご希望の方は個別に対応いたしますので、別紙ご参照の上、ぜひお問合せください。

ぜひサロン・ミニデイの皆さんの交流の一つとしてご活用ください。



# コロナ禍を乗り切る社協職員のオススメ! など、げんきが出る一言

私の元気の源は、  
白湯を飲むことです。  
心も身体もホッと温まり  
オススです!!  
一緒にコロナを  
乗り越えましょう!!  
上北沢 鈴木

事務  
雲の上はいつも  
晴れ☀️  
コロナに負けずに  
楽しみましょう  
朝倉

一日一笑  
こんな時だからこそ、  
意識的に笑う  
時間をつくりましょう!  
所長 遠藤

晴れた空  
を見上げると、元気が  
出ます! 同じ空の下  
みんなつながって  
いますよ。一緒に  
乗り越えましょう!  
川本 鳥山



今こそ  
心をひとつに  
コロナを  
乗り越えましょう!  
増島



笑う門には  
福来たる!!  
たくさん笑って  
みんなで幸せに  
乗り越えましょう!  
鳥山 若林



コロナに  
打ち勝つには  
笑顔です。  
一緒にのりこ  
えましょう!  
椎谷 上北沢

皆様の  
笑顔で  
コロナを  
吹き飛ばしま  
しょう!!  
あこぎ事業 林

私の  
元気のモトは  
よく食べて、ほどほど  
運動!! 青空深呼吸  
も長持ちします!!  
ぜひ!!  
上祖師谷 ねこ

皆さんと一緒に  
この逆境を  
乗り越えましょう!!  
「えい! えい!  
おー!!」  
土釜 上祖師谷

まだまだ予断を許さない状況が続きますので、何より皆さんご自身が健康で過ごされることを一番に願っています。

今回同封しています「**コロナを乗り越える体操のご紹介**」のほか、「**ライン (LINE) 講座**」の資料 (ご要望がありましたらお渡しできます) について、“気になるけれど、よくわからない…” など、ご質問などがございましたら、下記まで**お気軽にお問合せください**。

また、資料についても、**グループ人数分**のご用意ができますので、**ご希望の方はぜひご連絡ください**。

サロン・ミニデイの今後の在り方なども含め、一緒に考えていきたいと思っています。皆さんのところに駆け付けることもできますので、お悩みの時にはぜひお声掛けください。

今後「げんきが出る通信」で、コロナ禍で皆さんが取り組んでおられる活動などをご紹介したいと思います。つきましては、再度アンケートのご協力をよろしくお願いいたします!



- 〓【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)