

砧地区通信

社会福祉協議会（砧地区事務局）発行 令和2年5月号



特別号!

感染症対策期間中の 健康的な生活習慣を維持するポイント!

運動・身体活動



- 動かない時間を減らし、立ったり歩いたりする時間を増やすことを心がけましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操など、自宅で出来る運動も筋肉の衰え予防に役立ちます。
- お天気が良ければ、人ごみは避けてお散歩やウォーキングもお勧めです。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。

食・栄養



- こんな時こそ、しっかりバランスよく食べましょう。少量ずつでも多様な食品を食べて、身体の調子を整えることが免疫力を維持することにも役立ちます。
- 宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。

ストレスへの対処・交流



- 十分な睡眠時間を確保しましょう。
- 不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- 認知症になる大きな要因のひとつに「孤独」が挙げられます。今の状況こそ家族や友人と電話やメールを上手に使ってお互いに交流しましょう。



地域支えあい活動

社会福祉協議会では、住民の皆さまが孤立することなく、生き生きと暮らせるように、身近な地域・地区の中で見守ったり、支え合ったり、助け合う『地域支えあい活動』を支援しています。「サロン・ミニデイ・子育てサロン」では、住民同士が定期的に交流し情報を交換しあったり、ゆるやかな見守りの関係づくりをしています。

※新型コロナウイルス感染症にかかる緊急事態宣言を受け、多くの団体が活動を自粛しています。



問合せ：社会福祉協議会 砧地区事務局
TEL/080-9418-7736 FAX/03-4330-1226