

## ～ コロナ禍の閉じこもりが要介護状態の引き金に…～

外出自粛の状況が続き、外出頻度が少なく室内にいる時間が長いと筋力の衰えや心肺機能の低下といった健康への影響が心配されます。このような生活習慣が常態化することで、気づかぬうちに体力が衰え、介護が必要な状態になってしまう恐れがあります。

### ★★★！閉じこもり予防・改善のポイント！★★★

#### ①規則正しい生活を心がける！

- ・睡眠をしっかり取る
- ・決まった時間に起床する
- ・1日3食バランスよく食べる
- ・1日のスケジュールを立てる



#### ②できることは自分でやる！

- ・買い物・料理・掃除など無理のない範囲で
- ・支援サービスなどを上手に利用する



#### ③身なりを整えて気持ちよく！

- ・身体を清潔にする
- ・オンとオフのメリハリをつける
- ・一日中パジャマで過ごしたりしない



#### ④身体を積極的に動かそう！

- ・継続できる程度の運動を習慣に(10分～30分)
- ・転倒予防を心がける
- ・一人でもできる運動を探そう



### 新しい遊具を設置しました

児童公園（神崎本宿90番地1）に新しい遊具を設置しました。駐車場やトイレ等は神崎ふれあいプラザをご利用ください。

（プラザ休館日はトイレを使用できません。）



### 敬老祝品を贈呈しました

今年度の敬老大会は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。

そのため多年にわたり社会に尽くされた皆様に感謝を表するため、今年度75歳以上になる方へささやかですが敬老祝品を配送により贈呈させていただきました。

今年度の敬老祝品は、例年敬老大会の来場記念品としてお配りしているものです。

また、9月15日を基準日として今年度中に100歳を迎えられる方へ、内閣総理大臣の祝状と銀杯、町から記念品を贈呈しました。

今年度中に100歳になられる方は5名おられます。町内の最高齢は104歳（大正5年生）です。