

# コロナに負けないつながりを！

緊急事態宣言の発表を受けて、宣言の解除までは自粛をお願いします！



めざせ元気!!「こけないからだ講座」実践編

健康増進課 安本勝博  
 高齢介護課 鈴木翔子  
 高齢介護課 石田りあ  
 健康増進課 高谷優子

新型コロナウイルスの感染予防の観点から、こけないからだ講座を休止している地区が多くあります。4月初旬に行ったリーダーへの電話調査では、

- 休止なく実施している地区が 33 箇所
- 4月から再開している地区が 33 箇所
- 再開未定の地区が 141 箇所となっています。

調査では休止しているグループが多い結果となりましたが、電話、声掛けなどで連絡を取り合っていることが多く、リーダーの方には、不安な気持ちや休止によって毎週出会うことの大切さに気付いたという参加者の声が、多く届いていました。講座がなくなり生活リズムが崩れたり、体力低下を実感する参加者のために、体操の時間に公会堂前に集まり、3密（密集、密閉、密接）を避けながら有志でウォーキングを始めたり、市からの情報やチラシなどを持って参加者宅に訪問したりするなど様々な工夫をされていました。

閉鎖的な生活が続くと、体にも心にも悪影響があることが知られています。安心して地域で出会うことができるその日まで、まず自宅で体操に取り組んでみてください。

【テレビ津山「こんにちは 市役所さん」の番組で、こけないからだ体操】

放送期間：4月16日(木)～5月24日(日) 前編 15分・後編 15分の放送です。

放送時間：木曜日 20:30(前編)・23:30(後編)／金曜日 10:30(前編)・15:30(後編)・

17:30(前編)／土曜日 17:30(前編)／日曜日 17:30(後編)

こけないからだ体操の動画が津山市公式 YouTube チャンネルの他、津山市の公式 HP でも視聴できます。「津山市 こけないからだ」で検索してみてください。また、津山市立図書館で動画を収録した DVD を貸出しています。図書館休館中は市役所高齢介護課で貸出を行います。あわせて、多数のご要望をいただきましたので、当分の期間 CD の貸出も行います。貸出を希望される方は高齢介護課までお問い合わせ下さい。

テレビ津山でこけない体操

発行所  
 津山市役所  
 高齢介護課  
 連絡先  
 32-2070

新型コロナウイルス感染予防には、換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近での会話（密接）を避けることが重要！

「動かない」状態が続くと、こころとからだの機能が低下して、「動けなくなる」ことがあります。体操も大切ですが、普段の家事や趣味活動を、今まで以上に活発に動くよう意識することも大切です。

洗濯、掃除、買い物、料理、洗車、畑仕事、ウォーキングなど、ちょっとした心がけで生活が不活発になることを防ぎましょう！

日常生活を活発に！

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| ① 気                      | ② 物                      |
| 人 <input type="text"/> 力 | 中 <input type="text"/> 得 |
| 質                        | 臓                        |
| ③ 格                      | ④ 会                      |
| 受 <input type="text"/> 録 | 一 <input type="text"/> 羽 |
| 加                        | 計                        |

□の中に入る漢字は？  
 答えは裏面をご覧ください

# 「できることを、無理せずに」 マスクを手渡し見守り活動



勝北地区にある市場町内会の老人会「きらく会」では、手づくり布マスクを作成し、町内の高齢者へ無料配布しました。配布したのは、老人会の会員のほか、75歳以上の高齢者へ各2枚ずつ、計50枚以上。取組みの中心となった酒井威津夫さん(きらく会会長兼こけない代表)、土井一枝さん、竹内英子さんからお話を伺いました。



▲左から、土井さん・酒井さん・竹内さん

## －取組みのきっかけは？

・酒井さん：「どこへ行ってもマスクが売ってない」という高齢者の困りごとの声を聞いたことです。地域で何とかできないかと考え、老人会にマスク作りを呼びかけたところ、「それはいいことだ！」と、土井一枝さん、竹内英子さんのお二人がすぐに協力してくれることになりました。

## －作成にあたって困ったことや工夫したことなどありましたか？

・土井さん・竹内さん：まず困ったのは、マスクの材料が手に入らないこと。酒井会長のアイディアで、お寺に協力をお願いし、さらしを寄付してもらうことができました。また、取組みを知った近所の方から、ゴムひもやミシン糸などの寄付も集まりました。作るときには、アルコール消毒するなど衛生管理に気をつけました。

## －配布した方からの反応は？

・酒井さん：皆さんから大変感謝されました。  
・土井さん・竹内さん：お礼の電話がたくさんかかってきて、電話に出るのが大変でした(笑)

## －取組んでみていかがでしたか？また、地域で何かできないかと考えている方にメッセージをお願いします。

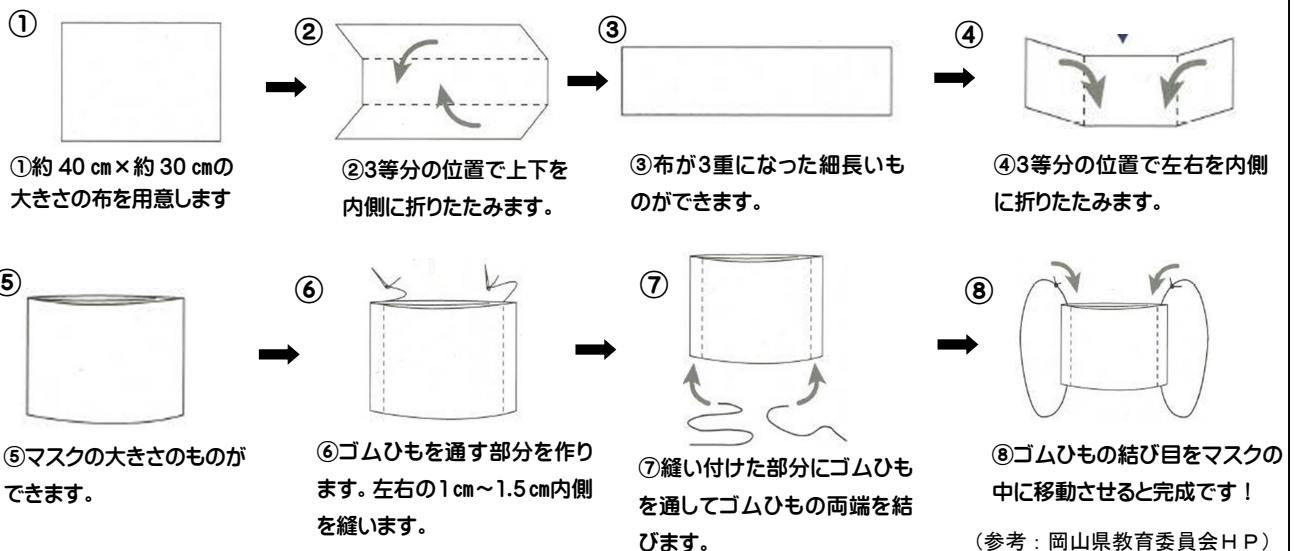
・皆さん：マスクは絶対にあるものなので、みなさんに喜んでもらえて良かったです。  
これからも、できることを無理せず続けていきたいと思っています。  
今の(コロナの)状況がいつまで続くかわかりませんが、皆さん一緒に頑張りましょう！

# お家でできるマスクづくり

チャレンジしてみてください！



外出の時にはマスクの着用が必須。こけない体操のお休み中、家でもできる活動として、布マスク作りはいかがでしょう？手づくりマスクの作り方(平面タイプ)をご紹介します。



【表面のこたえ】①体 ②心 ③付 ④合

健康とは、**体と心**と周りの人との**お付合**いが良い状態のこと。これからも健康に過ごしましょう！