



な

か

づ

ま

中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより 令和2年4月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター

【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号 【電話】0193-23-5541 23-5543

【発行責任者】所長（公民館長） 正木 浩二

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止にご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症とは

全国で新型コロナウイルス感染症が拡大を続けています。新型コロナウイルスに感染すると、発熱や喉の痛みが出て、咳が長引き（1週間以上）、強いだるさを訴える方が多いようです。

新型コロナウイルスに感染しても症状が軽症で治る事例が多く報告されていますが、高齢者や持病をお持ちの方は重症化しやすいと言われています。油断をせず普段の生活の中で、こまめに手洗いをする、栄養バランスの良い食事をとる、寝不足にならないように注意するなど、感染拡大防止へのご理解とご協力をお願いいたします。

市では「釜石市新型コロナウイルス感染症対策本部」を設置し、感染拡大防止に取り組んでいます。

感染拡大防止対策の主なものとして、

- ① 市が主催、共催するイベント等は開催を自粛しています。
- ② 民間や他の団体が主催するイベント等は、開催する場合には、マスクの着用やアルコール消毒液の設置など感染症対策に留意することをお願いしています。
- ③ 市内小中学校を3月3日から春休みに入るまで臨時休校としました。
- ④ 市内各学童育成クラブにおいては、小学校の臨時休校期間中、各クラブの状況に応じて開所することとし、幼稚園及び保育施設も通常どおり開所します。

このよう症状がある方は相談をお願いします

- ① 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている方
 - ② 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方
- * 高齢者や基礎疾患等のある方は、上記の状態が2日程度続く場合は電話で相談して下さい。

相談先は、

- ① 岩手県釜石保健所 平日9時～17時 ☎0193-25-2710
- ② 岩手県県庁医療政策室 全日（土日祝含む）24時間対応 ☎019-651-3175

※双葉小学校が授業を再開します！

3月から休校していた双葉小学校では、4月6日（月）始業式、4月7日（火）入学式を開催し授業を再開します。今年も元気な1年生が仲間入りしますので、地域の皆さまの温かい見守りをよろしくをお願いいたします。

中妻地区見守り隊活動中



4月のサロン、各教室も新型コロナウイルス感染症の影響で活動を自粛します。

令和2年度の公民館活動の再開については、公民館だよりでお知らせします。

中妻公民館で予定しているサロン、運動イベント等を紹介します。
詳しい日程等は、毎月発行するセンターだよりをご確認ください。

地域サロン

「よったんせ」

毎月第1火曜日
午後1時30分

「かるっと運動 楽しも会」

毎月第4木曜日
午前10時

「ゆるっと体操 楽しも会」

毎月第3水曜日
午後1時

「のぞみ体操教室」

毎月1~2回
月曜午後1時

手芸教室

毎月1回
月曜午後1時

健康相談

随時受付



はまゆり会 食事会&健康教室 季節の唄など

毎月2回
金曜日午前10時

その他に運動や音楽イベント、サロン、映画会を開催予定です。

最近、雑誌や新聞でよく見る フレイルって何？

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。

健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いと言われています。しかし、フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。新型コロナウイルス感染症の影響で様々な活動が中止となり、自宅で過ごす時間が多くなってしまったこの時期こそ、フレイル予防に取り組みましょう。

足腰の衰えを防ぎ、身体を動かすことで気分転換にもなる「簡単な運動」を紹介しますので、無理をしない程度にチャレンジしてみましょ。ラジオ体操や散歩、ウォーキングも効果的です。

活動が再開した時に、元気に楽しく動けるように、身体の準備をしておくのも楽しいですね！

【ひざの伸展】

- ①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。ひざを伸ばしたらつま先を上げる。



【脚の鉾上げ】

- ①両脚の間隔を少しあけてつま先を正面に向け、背筋を伸ばし立つ。
- ②ゆっくり脚を横に上げ、その姿勢を保つ。ゆっくりもとの位置に戻す。

【つま先立ち】

- ①いすやテーブルに手を添えて、ゆっくりとかかとを上げてつま先立ちで立つ。
- ②ゆっくりとかかとを下に下ろす。



できる範囲でコツコツと続けるのが効果的です

4月1日付け人事異動についてお知らせします。今年度もよろしくお願いたします。

- センター長 (新) 正木 浩二 (子ども課から異動) (旧) 村上 徳子 (地域福祉課に異動)
- 事務補助員 (新) 佐々木 希 (新規採用) (旧) 浅沼 良重 (退職)