

第2便

つながり news letter

いつばいのありがとう

つながりニュースレター第2便をお届けします。第1便では、同封していた返信ハガキにて、たくさんの方々からお返事を届き、感激しています。(5月15日時点で、533通)

お返事の内容としては、体調に関すること・一人暮らしに対する不安・ニュース便の感想等、様々でした。自宅できるときの体操が参考になりました。色々な相談窓口情報がすぐ役に立ちました」と感謝の声もいただきました。返信してくださった皆さんの状態をお聞かせいただけたと同時に、私たちも元気をいただくことができました。本当に感謝です。

つながりを大事に

近頃、ソーシャルディスタンスという言葉よく耳にします。人と話すときなどは、2mの間隔をあけましょうということですが、これにより、心の距離までも離れてしまわないか少し不安です。会えない今こそ「つながり」を実感したいと思う、今日この頃です。

オリジナル4コマ漫画②



作) 社協なおひ

大賞発表

～コロナに負けない!～ ユニーク川柳 大賞発表

～たくさんの応募ありがとうございました!～

素敵な作品が多くて大賞を決めるのがとっても難しかったです。川柳の募集には、147名の方々から応募があり、コロナ禍に負けない決意、当たり前前の生活への感謝や問いなど182句が寄せられました。ありがとうございました。

カラダ引き締めないと部門

「外へ出ず 食べてばかりで コロナ腹」

わかるわーあるある部門

「マスクつけ 買い物行くよ ノーメイク」

なるほどウマイな部門

「外出自粛 絆はスマホと 文通と」

受賞された3名の方には賞品としてコロナで打撃を受けているお店を盛り上げるための**阪南市の特産物応援パック**をお届けします!

※みなさんのほかの作品も別紙で紹介しています。ぜひお楽しみください♪

「ご存じですか?」

5月29日まで、家庭系可燃ごみが、指定の黄色い袋以外でも出せるんです。新型コロナウイルスによる家庭ごみ増大の支援として阪南市役所が行っている取り組みです。

※同封している阪南市からのお知らせをご覧ください。

サギにご注意!

コロナ騒動に便乗したサギが流行っています。おうちの高額な消費や工事の訪問や、給付金を語るサギなど、お金に関することはすぐに答えず家族や知人に相談しましょう。

※注意チラシを同封しているので電話口に貼っておいてくださいね。

お料理で健康に

管理栄養士の三澤律子さんより、健康に役立つ美味しいレシピを提供いただきました。ぜひこの機会にチャレンジしていただき、「美味しく元気で健康に」乗り切ってくださいませ。

※同封しているレシピを「ご覧ください」。

～STAY HOME でも Let's Go Out～

先生教えて！乗り切る秘訣

松若先生より

コロナ感染防止で外出自粛が続いてうつつとしい毎日ですが、**外出自粛**は人と接する機会を減らすことが目的であって、**家から出ないことでは決してありません。**

私が心配するのはこのコロナ禍が終息する頃には高齢の方が家に閉じこもっていたためにフレイル（虚弱）になっていないかということ。阪南市では屋外のウォーキングで「密」になることはまずありません。コロナ以前と同じように個々のレベルに応じた運動を継続して免疫力を維持しましょう。

3つのポイント

- ①しっかりしっかり手を洗いましょう（外出中も）
- ②免疫力をあげるには運動が一番です
- ③3密を避けつつ、楽しく過ごしましょう



阪南市舞 松若医院
(阪南市社協 理事)
松若良介

体幹トレーニングのススメ

のびのび体操の谷川です。

私は外出自粛宣言以来、運動不足で太ってしまいました。のびのび体操再開のめどは立っていませんが、再開に向けてもう一度身体を作りましょう！

※同封の「体幹トレーニングのススメ」をご覧ください。

保健センターより

体操DVDのおすそわけ

はんなん体操・リズム体操・ストレッチ体操・タオル体操やいすを使った体操が収録されたDVD（約50分）を作成しました。必要な方には差し上げますので、ご連絡ください。

※申込は、下記 **【社会福祉協議会】**まで。

自宅でもできるリハビリ

こんにちは！阪南市医療と介護の多職種連携会議（通称：はなていネット）の通所事業所部会です。なかなか外へ出ることのできないみなさんへ“自宅でもできるリハビリ！”をお届けします！

※同封の二つ折チラシをご覧ください。

みなさん！おげんきですか？



のびのび体操講師
谷川 直美

みなさんに元気なパワーを注入 By鳥取東中学校子ども福祉委員

手洗い・消毒の手引き

手洗い、感染予防のためには、手洗い・消毒が有効です。正しい手洗いの方法や、家庭用洗剤での消毒液の作り方をお知らせします。

※別紙チラシを見て取り組んでみてください。



↑つなげて読んでみてください。

子ども福祉委員とは、小中学生が学校の時間を使って自主的にボランティア活動をする団体です。外出自粛中の地域のみなさんに元気を届けたい！という思いと願いを込めて写真でメッセージをくれました。

.....ニュースレターお問い合わせ(発行元).....

社会福祉法人 阪南市社会福祉協議会

所在地：〒599-0201 阪南市尾崎町1-18-15地域交流館内

【つながりニュースレター担当係】 TEL: 090-2061-0758 FAX: 072-471-7900

※月～金(祝除く) 13:00～16:00の間

お気軽にご連絡ください。