

最終便

つながり news letter



できることに目を向けて

月日が経つのはあっという間ですね。

新型コロナウイルスが国内で発症してからもう1年が経過しました。この1年間で、これまでのあたりまえの暮らしが変化し、マスク越しの会話、ソーシャルディスタンス・テレワーク・3密などのワードが飛び交うようになりましたね。

現在、できないこと、我慢の連続で後ろ向きな気持ちになっていませんか？こんな時こそ、できないことよりも、できることに目を向けて日々を過ごしていきたいものですね。

このつながりニュースレターも4度目の発行となり、最終便となります。

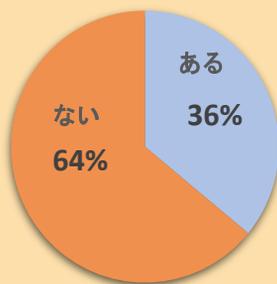
改めて、みんなで考えたいこと、共有したいこと、お得な情報を掲載しておりますので、どうぞ最後までご覧いただければ幸いです。

往復はがき結果報告

つながりレター第1便(令和2年4月発行)で同封した返信用はがきでは、553通の返信がありました。

集計の結果、4割近くの方が気持ちの落ち込みを実感している「約1割の方が週に一度も誰とも会話していかない」ということがわかりました。また、体調に関する不安や一人暮らしに対する心配、ストレスなどを訴えられる方も多く、自粛状態が続くと心身に影響がでることがわかりました。

気持ちの落ち込みを感じる



みんな

支えあいましょう

感染対策を心掛けていても、誰でも感染する可能性があります。感染したひとを責める風潮があれば、受診や検査をためらい、結果的に更なる感染拡大にもつながり得ます。

正しい知識と情報に基き、一人ひとりが互いの立場に立って支えあうことが大切です。

『春はもうすぐ。皆さんに会える日が待ち遠しい。』



市内在住の大学生が描いてくれたイラストです。

新型コロナウイルス感染を疑う場合の受診について (阪南市保健センターより)

熱が出た場合などは、すぐに受診できるよう、受診相談の体制が少し変わりました。(11月24日～)しんどいなと思ったら、まずはかかりつけ医など身近な医療機関に相談しましょう。

※詳しくは同封資料にて。

～誰もが必見！“今こそ！自分磨き”～

今回、2名の専門家の方から、地域の皆さんへ是非、情報提供したいというお声をいただき、特集を組ませていただきました。

添付資料として(チラシ)オーラルフレイル・(冊子)スキマ時間盛り上げ隊を同封しておりますので、そちらも併せてご覧ください。



安田久史 歯科医師

(安田歯科医院)

～お口を健康に保ちましょう～

コロナ感染防止で皆さま自粛生活を続けていらっしゃると思いますが、ですがコロナを恐れて閉じこもることは、フレイル(虚弱)状態を引き起こす原因になってしまいます。正しく恐れて、正しく感染対策をしながら動きましょう。お口に関しては、とにかくうがいが大切です。“クチュクチュ”と“ガラガラ”両方やりましょう。感染防止にはただの水でも効果があると言われていました。また、お口の状態が良いと感染が起こりにくいとも言われています。歯磨きも大事です。特に寝る前にすることが重要です。



～コロナとうまく付き合うための食生活～

コロナ自粛により活動量が減ってくると、食欲が低下しフレイル(虚弱)に陥りやすくなります。さらに、栄養状態の低下は、感染に対する防御力(免疫力)の低下を引き起こすとも言われています。皆さんは『しっかり食べる！』を合言葉に、たんぱく質やビタミンDをたっぷり摂取する“攻める食事”にチャレンジすることが大切です。そこで、大阪樟蔭女子大学健康栄養学部の4年生達が阪南市の皆様へ「フレイル予防のための冊子」を作成しました。ちょっとしたスキマ時間に簡単なゲームやお口の体操を行いながら、彼女達が考案した食事メニューを楽しんでみて下さい。なお、食生活のお悩みは地域の管理栄養士と“つながる”ことで解決できます！積極的にご活用下さい。



↑大阪樟蔭女子大学
健康栄養学部4年生の皆さん

井尻 吉信 先生 (大阪樟蔭女子大学健康栄養学部 教授)
松若医院(阪南市舞)・みやけファミリークリニック(阪南市黒田)



↑レシピの一例

左:味付け湯豆腐

右:厚揚げと野菜肉あんかけ

【お問い合わせ】

阪南市社会福祉協議会

TEL: 072-429-9882

手軽で簡単に栄養価の高い食事をしてもらえるように、はつらつ尾崎地域活動栄養士会の皆様のご協力のもと、レシピ動画ROKROを作成中です。ご希望される方は、100名限定で(無料)お渡しが可能です。お気軽にお問い合わせください。

レシピのおすそわけ

いきいき百歳体操について
いきいき百歳体操とは、おもりを使った筋力トレーニングです。4名集まれば、どこでもできる魅力的な取り組みです。2か月の自粛生活で教室が中止になったことにより測定結果に大きな変化がありました。
※詳しくは、添付資料をご覧ください。

..... 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

お気軽にご連絡ください。

【つながりニュースレター担当係】

TEL: 090-2061-0758

FAX: 072-471-7900