

## まだまだ“我慢の日”が続きます！

### 感染症と熱中症を防ごう！

日本社会の風習・伝統行事であるお盆も、新型コロナウイルスの感染予防のため、全国的に移動を控え、家族・親戚の集まりにも、手洗いやマスクの着用、三密（密閉、密集、密接）を避ける慎重な対応が求められ、その風景も様変わりし、何かと窮屈な昨今ではないでしょうか。

しかし、これも第二波ともいえる感染拡大の状況にあって、集団生活のリスクを減らすには、お互いが守らなければならないことと思います。

今、しばらく我慢の時期がつづきますが、**新しい生活様式**（別紙）を参考に、この夏場を「**感染症と熱中症**」の両方正しい知識で乗り越えましょ

### 高齢者がおうちで楽しく健康に！

- (お) おいしく食べて健康に (からだ)
  - ・筋肉の衰えを自分でチェック
  - ・日光をあびる
- (う) おうちで過ごす時間を豊かに (くらし)
  - ・家の整理に挑戦
  - ・学校に見立てて時間割
- (ち) ちいきで近くで支え合い (きずな)
  - ・手紙や写真で送る
  - ・近所の人に声掛け
- (え) えがおでゆとりの心持 (こころ)
  - ・時には休む
  - ・いいなと思ったことを日記に

### 8個の行動目標

- ①ひざのばし
- ②しっかり水分補強
- ③背伸び
- ④タンパク質を

### “連絡” 高齢者大楽の活動について

本年度の高齢者大楽の活動は、多くの皆様に会員登録をいただきながら、コロナ禍のため、うたう会、健康体操等も中止（三密と会場の関係）しています。

また、毎年、10月に実施してきました、楽しい「日帰りバス旅行」も三密回避のため中止せざるを得ない状況にあります。残念ですがご了承ください。

なお、公民館の利用については、感染予防に万全を期しながら一部（歌唱、ハーモニカ、茶道、幼児教室等）を除き順次再開しています。ご利用下さい。

（館長・山田軍才、主事・井上裕美）