



今年も残すところあと僅かになりました。大変な事が多かった一年間ですが、来年は話題が増えることを願いたいですね。今回はクリスマスムード満点な紙面になっていますが、少しでも明るい気持ちになってもらえると嬉しいです！

## 🎄 本田店長(ほっとサロン代表)より 🎄

「もうすぐ朝が来ます」

ほっとサロンの皆さん、お元気ですか？あと十日余りで正月を迎えます。コロナ禍の世の中でも嬉しいニュースは宇宙探査機「はやぶさ2」です。6年前に日本を出発して50億キロを駆け巡り「りゅうぐう」に行きつて岩石を持って帰りました。6年前というと御岳山が爆発し、韓国では船が沈没して304人が亡くなった年です。

また英国ではコロナのワクチンが投与され始めました。この日本でももうすぐです。天然痘、スペイン風邪、人間は何度も大きな壁に打ち勝ってきたのです。朝の来ない日はありません。

この便りが届くのはクリスマスの頃かな。そして密にならないように楽しい、良いお正月を迎えてください。



### ワンポイント！ミニ講座



#### 「長引く自粛生活でも毎日を健やかに過ごす」

君津市高齢者支援課 地域包括支援室 主任保健師 秋元一浩、原田真由子

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、外出する機会が減り、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。自宅で長い時間を過ごすようになると、「動かないこと」によって健康に様々な影響が出てきます。動かない状態が続くと、体力が衰え、やる気が出ず、心身の機能が低下していく間にか動けなくなってしまうという事態になりかねません。

新型コロナウイルスが収束し、感染を気にせず外出できるようになった時に、自分のやりたいことが支障なくできるよう、日頃から取り組んでいただきたいことをまとめました。

#### 「高齢者が居宅において健康を維持するためのポイント」

“動かない”（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して“動けなくなる”ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワット等）を行う。
- 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理等）や農作業等で身体を動かす。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。
- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩や買い物をする。

～心の健康を保つために～

誰とも会わない、話さないという状況が続くと、気持ちがふさぎます。家で過ごす時間を充実させましょう。

- 電話やメールで積極的な交流を
- 毎日の体調や運動メニューを記録して、達成感を
- 作ったことのない料理に挑戦

○周囲に元気のない人がいたら声をかけましょう

【気付きのチェックポイント】

- 立ち上がるのに時間がかかるようになった
- 歩くのが遅くなった
- ごはんの量が減った
- やわらかいものを好んで食べるようになった
- 外出している姿を見かけなくなった
- 身だしなみを気にしなくなった



感染予防に気をつけつつ、健康維持を心がけましょう。

厚生労働省 地域がいいきき 集まろう！通いの場リーフレットより一部抜粋

### ぬり絵をして公民館に飾ろう！

スタッフが「ほっとサロンケーキ」を描いてみました！おうちでぬり絵をしてみませんか？そしてできた作品を周南公民館にお持ちください。老若男女どなたでも大歓迎！お待ちしております。



きりとり

### 🎁 スタッフからのメッセージ 🎁



毎月ブログを書くときには、今までのブログをひらいて皆さんの笑顔を見ながら文章を書いています。でもやっぱり直接お会いして、いつもの満面の笑みと明るい笑い声に包まれます！！

令和3年(2021)の新しいカレンダーや手帳には、毎月第3金曜日「すなみほっとサロン」という予定を書き込める様になれば嬉しいです！ スタッフ 黒(美)

### お手紙を募集します！

本紙を読んだご感想、ご意見、掲載してもらいたい記事・寄稿など、お待ちしております。

頂いたお手紙はスタッフが読んで、ご返信いたします。些細なことでも構いませんので、お手紙お待ちしております。



【送付先】

〒299-1123 君津市大山野 26  
周南公民館内 すなみほっとサロン運営委員会

発行 すなみほっとサロン運営委員会

【問合せ先】

周南公民館

TEL 0439-52-4915

Mail sunami-k@city.kimitsu.lg.jp



ブログ QR



当サロンは2016年12月から始まりました。休止以前は、第3金曜日の午後に周南公民館を会場に開催をしていました。再開が決定しましたら本紙またはブログにておしらせ致します！