ごちら
嵐山町役場
長寿生きがい課内
地域包括支援センターです

シニアの皆さんの総合相談窓口！

問合せ　☎62-0718

外出を控えても こころとからだを健康に

新型コロナウイルスの影響で、外出の機会が減り、「動かない（生活が不活発な）」ことによる心身の低下「生活不活発病」の発症が危惧されています。

「生活不活発病」とは、「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」をいいます。特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすいため、早期に対応することが大切です。

動かない時間を減らし、生活リズムを整え、生活不活発病を予防しましょう。

運動　家でできる運動で身体を守ろう

「動かない」生活が続くことにより、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。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。

○人混みを避けて、少人数で散歩をしましょう
○家の中や庭などでできる運動をしましょう
○家事や農作業などで身体を動かしましょう
○座っている時間を減らしましょう
○座りながらも、足踏みなどで足を動かしましょう

町ホームページでは、自宅でできる体操を紹介しています
●いきいき百歳体操
●嵐丸くん体操

東松山ケーブルテレビでは、毎日体操や講座を放送しています
番組「嵐丸くんと健康体操」
12時15分～・21時15分～
（15分）
※視聴には契約が必要です

口腔　しっかり噛んで口を動かそう

歳を重ねると唾液が少なくなり、口の中の汚れや細菌が停滞しやすくなったり、食べ物が飲み込みにくくなったりします。日頃から口を動かし、唾液の分泌を促すことが必要です。

○食後は歯磨きをして口の中をきれいにしましょう
○唾液腺マッサージで唾液を出し、お口の乾燥を防ぎましょう
○声を出して本や新聞を読みましょう

栄養　しっかり食べて栄養をとろう

家で過ごすことが増え、活動量が減るとおなかが減らず、食べる量も少なくなります。免疫力を低下させないためには、しっかり栄養をとることが大切です。

○主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう
○たんぱく質（肉・魚・大豆など）をとりましょう

生活　生活リズムを整えよう

外出機会が少なくなると、生活リズムが乱れがちになります。生活リズムを整えて過ごすことが必要です。

○朝起きたら朝日を浴びましょう
○1日の予定を立てましょう

交流　家族や友人と支え合いが大事

人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

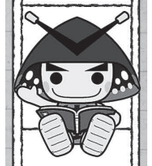
○あいさつや声掛けをしましょう
○心配なことは1人で悩まず相談しましょう

「嵐カフェ」掲示板

●嵐カフェ　☎62－0718
日時：2月9日（火）
10時～12時
場所：ウエルシア嵐山東口店内
参加費：100円

●プチカフェ　☎62－2552
日時：2月17日（水）
13時30分～15時30分
場所：（社）プチモンド本社
参加費：200円
問合せ：一般社団法人プチモンド
※感染拡大状況により、開催を見合わせることがあります

教育の広場

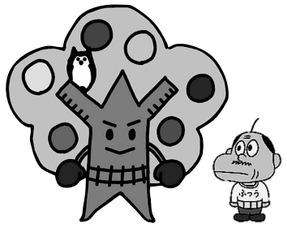


●志賀小学校

コロナ禍のなかでも

志賀小学校は、3月10日に創立43年を迎えます。児童226名（令和2年12月25日現在）が十分な感染症対策を行いながら、元気に学校生活を行っています。

手洗い、マスクの着用はもちろんのこと、毎朝の体温チェックに始まり、休み時間の過ごし方、掃除の縮小、登校班別一斉下校などコロナ禍の中ですが、通常の授業をはじめ、学校行事を含め学校教育としてできることを行っています。



志賀小学校キャラクター
しがっきー【左】
しがじい【右】

なかよしまつり

本校の学校行事の中でも大きな一つに、「なかよしまつり」があります。毎年、地域の方々や保護者の方々にも参加していただいていましたが、今年度は児童と教職員のみで行いました。児童の出店も2教室に分け、訪れる児童の数を制限したり、接触を少なくする活動をしたりしましたが、そのような制限の中でも、みんなで楽しめる内容を工夫し、各クラスで大いに盛り上がりました。

ロングなかよし集会

例年の全校遠足の代わりとして、「ロングなかよし集会」が行われました。1年生から6年生までの縦割り班で活動します。学校内での先生方からのミッションをクリアし捕らえられた本校のキャラクター「しがっきー」と「しがじい」を助ける活動や校庭で各班がみんなで遊ぶ「なかよしタイム」などを行いました。半日でしたが、全校児童のきずながさらに深まる活動となりました。

志賀小マラソン大会

児童の体力向上の一環として行われている志賀小マラソン大会が澄み渡った秋空の中行われました。今年は感染症対策として、練習であるチャレンジマラソンの段階から3グループに分け「密」にならないような配慮をし、大会当日も、低・高学年2グループに分け、男女別のスタートをするなど感染症対策を行い万全を期して行いました。

練習の成果を発揮して、どの学年も全力で激走する様子が見られました。

これからも総勢226名の児童と教職員、保護者、地域の皆様とともに更に志賀小学校を盛り上げていきたいと思います。

問合せ
志賀小学校　☎62－5888