

8月に回覧でお知らせしましたように、9月に「敬老のお祝い金」を予定しています。今年度も昨年度と同様に、満80歳以上の節目の年齢の方を対象に

敬老の日 いつまでもお元気で!

お祝いをさせていただきます。対象となる方(左表参照)には、申請書に必要事項をご記入の上、8月19日までに申込みをして頂いております。

年齢
満80歳
満85歳
満88歳
満90歳
満95歳
満99歳
満100歳以上

コロナ禍でのフレイル対策について

運動のヒント



- ・お家で歌体操や茅ヶ崎体操
- ・テレビを見ながらバランスボール
- ・地域のラジオ体操に参加
- ・近所の神社やお寺を目標に散歩
- ・ウォーキングとジョギングを組み合わせる
- ・布団の上でできる運動(膝を支えて左右にごろごろ、足首回し、脚上げ、自転車こぎなど)
- ・作業の合間にふくらはぎのマッサージや、握力のトレーニング

栄養のヒント



- ・新しいレシピに挑戦
- ・早起きして、朝食をしっかり食べ、歯磨きをする
- ・3食の栄養バランスを考えて食べ、夜は控えめにする



社会参加のヒント

- ・友人とメールや手紙で連絡を取り合う
- ・散歩をしながら行き交う知り合いと話す
- ・地域や近所でボランティアを行う
- ・地域で、フレイル予防などの情報を発信する

新型コロナウイルスの新規感染者数が再拡大の状況下、シニアの方々はなおさら家へ閉じこもりになりがちですが、前号で触れた栄養・運動・社会参加への意欲や積極性が薄れるとフレイルに陥りやすくなります。

この対策として、市のフレイルサポーターの方々が実践しているフレイル予防ヒント集をご紹介します。これをもとにご自分の生活スタイルに合わせて積極的に行動してみたいかがでしようか。(茅ヶ崎市HPより)



小出川散策路は小出川に架かる聖天橋から大曲橋までの散歩道で、又寒川から変電所に抜ける近道として皆様に親しまれています。この道では毎年草の成長が早く背丈ほどにもなり、そのままでは通り抜けができなくなります。管轄する神奈川県が年に2〜3回草刈りを行っています。草の成長に追い付かず、今年も6月と7月に第二町内会の有志により草刈りと清掃を実施しました。この道沿いでは、野鳥や鯉など目にすることもあり、自然が感じられます。水道道を起点に是非お立ち寄りください。(第二町内会 黒川)



立ち寄りください。(第二町内会 黒川)

小出川散策路美化活動を実施!

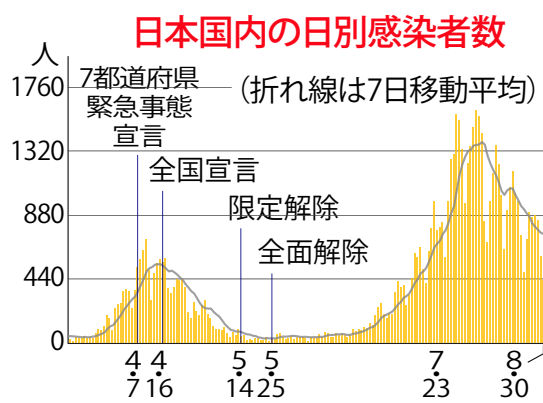
3密を回避しながら訓練を実施するために、携帯やスマホのアプリを使って安否確認ができないか検討をしました。しかしデジタル機器の使用は組長さんへの負担が大きく、現実的ではないとの判断から中止といたしました。この新型コロナウイルスの感染

今年の安否確認訓練は中止!

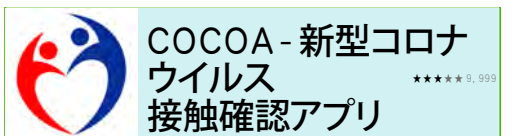
9月に予定されていた香川防災訓練(安否確認訓練)は中止にいたしました。



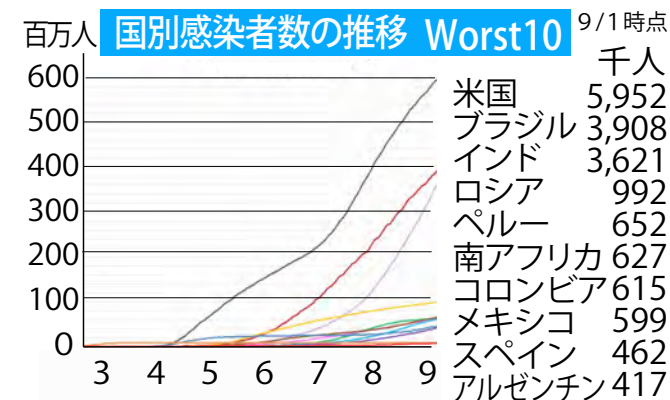
拡大の様子を確認しつつ、自治会館を利用したAED講習会や移動式ホース格納箱の運転訓練の実施を判断してまいります。(防災部会長 加藤)



厚生労働省は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止用に、新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCCA)を公開しました。●本アプリは、利用者の同意を前提に、スマートフォン近接通信機能を利用して、ソフトの利用者同士が1メートル以内に15分以上いた記録をスマホ内に蓄積。お互いに分からないようプライバシーを確保しながら、後日感染した人がアプリで申告すると、その時点から遡って14日以内に接触していた人に通知が送られます。●利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。



知らないうちに、拡めちゃうから。



●(1) 飛沫感染 感染者の飛沫(くしゃみ、せき、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。●(2) 接触感染 感染者がくしゃみやせきを手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に触れると、ウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。●(3) 接触感染 ※感染場所の例: 電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

●(1) 飛沫感染 感染者の飛沫(くしゃみ、せき、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。●(2) 接触感染 感染者がくしゃみやせきを手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に触れると、ウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。●(3) 接触感染 ※感染場所の例: 電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど