

# 新型コロナウイルス感染症対策で外出自粛が続く日々の健康を維持するために

長寿介護課長寿福祉グループ (☎ 38-5811)、保健センター (☎ 37-3511)

## ①運動しよう

「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、日ごろからの運動が大切です。

- 人混みを避けて散歩する。
- 家の中や庭などのできる運動を行う。

## ②食生活・口腔ケアをしっかりと

免疫力を低下させないために、しっかりと栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- 三食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- 毎食後、寝る前に歯磨きを。

## ③人との交流を！ ～3密(密閉空間・密集場所・密接場面)を避けて交流を！～

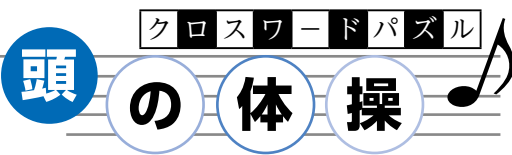
孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- 家族や友人と電話で話す。
- 家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。
- 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

特に高齢者は自分でも気づかないうちにフレイル(虚弱)となっていることがあります。不安に思ったら地域包括支援センターに相談しましょう！

★岩倉中学校区…岩倉市地域包括支援センター (☎ 38-0303)

★南部中学校区…岩倉東部地域包括支援センター (☎ 96-6553)



キーワードをもとに、クロスワードを完成させよう！

色マスの文字を並べかえると答えができます。

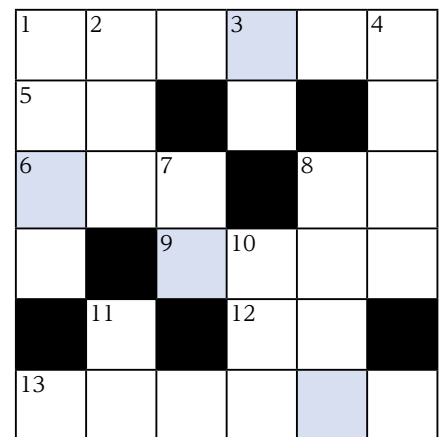
正解者の中から抽選で3人に、い〜わくんぬいぐるみストラップをプレゼント!!

### タテのキーワード

- 1 さまざまな形状の輪をつないだり、外したりする玩具の一種。
- 2 本筋からそれた話。○○○はさておき。
- 3 寺社の祭礼などで美しく着飾って行列に加わる子ども。
- 4 要約して説明すること。
- 7 忌み避けること。
- 8 田と田の間の細い道。
- 10 一対になっていること。○○○ベッド。
- 11 プラスチックなどを編み、まるくくぼんだ形に造った器。料理のときなどに使う。

### ヨコのキーワード

- 1 提灯の文字を書く人がするように、一度書いた文字をなぞり書きする人。
- 5 草木の幹から分かれ出て伸びたもの。
- 6 性格がのんびりしていること。心配症でないこと。
- 8 物の表面についた水滴。
- 9 文章やことばでは十分に表現することができないことを「○○○○に尽くし難い」と言う。
- 12 「meaning」の和訳。
- 13 南米の一国。首都はブエノスアイレス。



先月の答えは「ショウブ」でした。

### 応募方法

はがきに必要な事項を記入のうえ、右記あて先までお送りください。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

下記フォームからも応募を受け付けています。  
<https://www.city.iwakura.aichi.jp/cmsform/enquete.php?id=10>

※応募はお1人につき1回までとさせていただきます。



●あて先 〒482-8686 岩倉市秘書企画課 広報広聴グループあて

●必要事項 ①並べ替えた答え ②氏名(ふりがな) ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤今月号の感想(任意)

●応募期限 6月15日(月)(当日消印有効)