# うきは紅葉便り





秋風がさわやかな季節になりました。木々の葉も色づいてきて、季節の移り変わりを感じられるように なりました。

集いの場など高齢者の方の集まりも感染防止対策をとりながら少しずつ再開されています!再開する 判断が難しいところもありますが、コロナ禍によって地域社会における人のつながりと絆の大切さを深く 考えるようにもなりました。新しい生活様式に沿って感染予防を行いながら再び地域の集う場がにぎやか な、笑顔あふれる場にもどるといいなと思っています。

今回は、ひとあし早く再開した集いの場での様子を紹介します。みなさん元気に参加されています。 また、食欲の秋、運動の秋ということで、次のページには、運動チェックシートを掲載しています。 ぜひやってみてください☆

## 集いの場での感染対策の様子

①体温測定と手洗い・消毒



来た時と帰る時に手洗い。 帰った後もまず手洗い! いるところもあります。



自宅で体温測定。記録もしています。 体温計を準備しているところもあり アルコール消毒を設置して ます。保健課で貸出もできます☆

#### ②間隔をあけて・窓を2方向開けて



密を避けるために大きな部屋へ 移動。収容人数の半分くらいを 目安に。

## ③向かい合わせにならず横並びで実施



口腔講話や栄養講話も再開!講師は フェイスシールドを付けています。

### ④飲み物各自で持参。お茶菓子は個包装のものを。

各自でお茶を準備しています。

お茶を飲むときも間隔をあけて、マスクを外したときは おしゃべりも控えましょう。

会食をする際は、大皿を避けて、料理は個別に配膳。

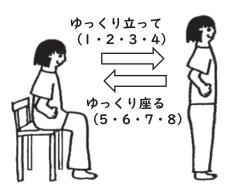
# 参加者の声 -

「やっぱり人に会って話すのが楽しい」 「家じゃ運動しないから、ここに来るのが一番」 「久しぶりに会えてうれしい」

## 自宅でできる運動をして、記録をつけてみましょう!

スクワット(お尻と太ももの筋トレ)

片足立ち (バランスのトレーニング)



膝がつま先より前に出ないよ うにゆっくり立ち上がり、 お尻を突き出す感じでゆっく り座りましょう。

目標: |日||0回3セット (合計30回)

例)朝10回,昼10回,晚10回



- ★体調が悪い時や痛みがある時は、無理をしないようにしましょう。
- ★目標はあくまでも目安です。ご自身のからだや体調に合わせて運動してください。
- ★カレンダーに、記録しましょう。下記の「運動チェックシート」もご活用ください。 スクワットは"回数"を、片足立ちは"秒数"を記入してください。
- ★運動の前後や、合間に水分補給を忘れずに!! |O月|8日以降の「運動チェックシート」をご希望の方は、
- 保健課 介護・高齢者支援係 ☎75-4105 までご連絡ください。



10月運動 チェックシート	日	月	火	水	木	金	±
	× (20 ×	コロナに負けず 強い足腰づくり!		X (a) X	1	2	3
スクワット(回)							
片足立ち (秒)	1						
	4	5	6	7	8	9	10
スクワット (回)							
片足立ち (秒)							
	11	12	13	14	15	16	17
スクワット(回)							
片足立ち(秒)							

# 10月 住民健診のお知らせ (集団健診)

## 新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防について

- ●健診は体調の良いときに受診ください。
- ●入り口等で、非接触式体温計で体温測定をすることがありますのでご協力 お願いします。
- ●健診には各自マスクを持参していただき、健診中は着用をお願いします。
- ●3密「密閉・密集・密接」を避けるなどの感染症予防を実施しますので、 通常よりお時間がかかることが予想されます。

月	火	水	木	金	土	日
10/12	10/13 吉井町	10/14 吉井町	10/15 吉井町	10/16	10/17 アリーナ	10/18 アリーナ
10/19 アリーナ	10/20 アリーナ	10/21	10/22	10/23 ∰ 吉井町	10/24 吉井町	10/25 吉井町

■ 10月23日(金)は、託児を行います。(未就学児まで) ご希望の方は、3日前までにご予約をお願いします。 **☎**75−4960



## 受付時間・・・7:30~||:00 健診会場

- ○浮羽町・・うきは市民ホール (かわせみホール)
- ○アリーナ・・うきはアリーナ (うきは市立総合体育館)
- ○吉井町・・市役所西別館

#### 持参物

受診券(圧着ハガキ) がん検診料金

#### 注意すること

- ◎胃がん検診を受ける方は、前日の夜9時以降から検査終了後まで飲食しないでください。 血圧・血糖・心臓等の薬を服用している方の受診は、主治医に必ずご相談ください。 当日の起床後は**禁煙**をお願いします。
- ◎肝炎ウィルス検査を受けたことがない40歳以上の方は、一度受診されることをお勧めします。
- ◎妊娠中の方は、肺がん検診・胃がん検診・マンモグラフィ検査を受診できません。 乳腺エコー検査は、受診できます。子宮頸がん検診は、かかりつけ医にご相談ください。

その他詳細は、9月に全戸配布の「住民健診のご案内」をご覧ください。

●問合せ 保健課 食育・健康対策係 ☎75-4960