

社会

参加

コロナ禍でも/ 社会参加の きっかけを作ろう!

人との交流が減るとうつになることも。
社会参加を通じて心の健康も保ちましょう!

コロナが引き起こす
健康への悪影響

「ウィズコロナ（コロナとともに）」という言葉が示すように、新型コロナウイルスとの共存を前提とした生活を送ることが必要となつていきます。

コロナを正しく恐れ、予防することはもちろん大切ですが、高齢者の場合は、コロナを恐れて人との接触を極端に避けるあまり、家に閉じこもりがちになり、

フレイルの入り口は
社会参加の減少から。
コロナ禍でも
社会参加ができる
きっかけを
作りましょう。



社会福祉士 小林俊太

健康に悪影響を及ぼすことが懸念されています。

コロナ対策をして、好きな活動を続けよう

イベントの中止や外出自粛により人と交流する機会が減っています。外出や交流が減ると、フレイルはもちろんだ心身に悪影響を及ぼします。

コロナ対策をしっかりしたうえで、自身の趣味や好きな活動を通じて人との交流の機会を保っていきましょう。

電話や手紙で積極的に交流を

人との交流がオンラインで行われるようになってきました。高齢者の中には電子機器の扱いが苦手という方が多く、オンライン化が

交流の壁になり、人とのつながりが薄くなるのが懸念されています。今まで利用していた電話や手紙を利用しての交流を試みませんか。社会とのつながりを保つことにつながります。

感染リスクが高まる「5つの場面」

いつでもマスク、手洗い、消毒を忘れずに。これらの場面に気を付けて、健康的に社会参加を行っていきましょう。

- 場面① 飲酒を伴う懇親会など
- 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食
- 場面③ マスクなしでの会話
- 場面④ 狭い空間での共同生活
- 場面⑤ 居場所の切り替わり

上手に活用して健康に!

介護予防講座・教室



安心して参加いただくための感染対策を行っています。

市の事業を上手に活用しましょう

市では介護予防教室や健康講座、各種文化講座や教室を実施しています。広報なかの「行ってみよう! やってみよう! シニア情報」や「文化なかの」で毎月紹介しています。興味のある講座などにぜひ参加してみてください。

体験談

体操を続けることで、痛かったところがだいぶ楽になりました。動かないと固まって身体が弱り、節々が痛くなって、膝が疲れます。農家をしているので、動かなくなる冬場の時期に教室をやってもらって、ありがたいですね。



運動教室「熟年男の部活動」に3回目の参加!
宮島重幸さん (79歳)

中野市地域おこし協力隊がゆく!

信州ながの日和

File: 28



子供たちに「信州黄金シャモ」を味わってもらいました!

今月の協力隊員 中村栄介 隊員
問 農政課 ☎ 22-2111 (内線 250)



1



2



3

あつという間の最終年

地域おこし協力隊の任期も残すところあとわずか。特に最終年はあつという間に過ぎました。信州黄金シャモに携わってから、知れば知るほど素材の良さに惹かれていき、多くの皆さんに味わってほしいと思い活動をしてまいりました。

昨年11月には市内の小中学生に、学校給食で信州黄金シャモを味わってもらい、食育の授業を行いました。「シャモ肉を初めて食べた」「おいしかった」と喜んでいただきました。「食育授業で信州黄金シャモを食べたこと」が思い出に残るとうれいのです。

子供たちが大人になる頃にはもっと身近に食べられる食材になるといいですね。

残りの任期まで精力的に活動に取り組んでいきます。

1 食育の授業に関わりました 2 元気に育つ鶏舎のシャモたち 3 学校給食に提供されたシャモは子供たちからも好評



開催決定♪

昼どきコンサート

in 市民会館

★「信州ながの音楽祭2020」では、市民会館で「昼どきコンサート」を開催します。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、音楽を演奏する機会や聴く機会が少なくなっていますが、音楽のチカラで皆さんに元気をお届けします。



※新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合はホームページなどでお知らせします。

演奏スケジュール



▲市公式 HP



▲音楽祭 HP

日程	時間	出演	演奏楽器
3月1日(月)	12:00～13:00	ユートピア	歌、ギター、ピアノ、手話
2日(火)	12:00～13:00	フレンズ	ピアノソロ・連弾、ヴァイオリン
3日(水)	12:00～13:00	アンベリール	ピアノ・エレクトーン
8日(月)	12:00～12:30	長嶺コカリナクラブ	コカリナ
	12:30～13:00	小林政雄	ビブラフォン独奏
9日(火)	12:00～13:00	藤井高子・藤森京子	ソプラノ独唱
10日(水)	12:00～13:00	こもれびーず・内山裕子	声楽
11日(木)	12:00～13:00	永井寛彦	クラシックギター独奏
12日(金)	12:00～13:00	やさしい風	ギター、三線等アンサンブル
	11:30～12:30	小林あつこ・藤森京子 池田恵美・伊東祥	ソプラノ独唱
13日(土)	13:30～14:15	ハートフルトーン	オカリナ
	14:30～15:15	桑原伊づみ・藤森京子	ソプラノ独唱