

元気でいきいき！しんまちだより

地域のみなさまへ

ぽかぽかと春爛漫の季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため緊急事態宣言がだされ、外出の自粛を余儀なくされている事と思います。毎日の報道を見ている不安が続き、精神的なストレスがたまっている方も少なくないと思います。そんな中で、少しでも身体的・精神的ストレスが解消されるにはどうしたらいいか？少しのヒントになればと、自宅で出来る体操や豆知識などのご案内をしていきたいと思ひます。

閉じこもりになり、体力が低下しないように、運動・食事・睡眠は不足しないように心がけましよう！！



また、当事業所では府中市役所からの要請のもと業務の縮小を行っており、出勤者を減らし業務にあたっております。

窓口は通常通り（9時～17時）で対応をしておりますが、下記の点をご協力お願いしております。

- ・来所される前にまずはお電話でのご相談をお願いします。
- ・来所される時は可能な限りマスクの着用をお願いします。
- ・体調が優れない時の来所は避けて頂くようお願いします。



複数の来所者がありますので、皆さまのご協力をお願いします。

すでに配布しております「しんまちだより第89号」に掲載されている介護予防講座や地域交流体操・イベントなども5月6日まで中止となっておりますが、政府や市の基本方針に従い、今後も延長される場合があります。感染拡大防止のため、ご理解賜りますようお願い致します。

※裏面に自宅で出来る体操を掲載しましたので、是非ご活用ください。

ご自身の体力に合わせて、無理のない範囲でおこなって下さい。

問い合わせ

府中市地域包括支援センターしんまち 042-340-5060