

## しんまちだよりネットワーク版

## 【長引く新型コロナウイルス感染症に負けない！】

新型コロナウイルス感染症予防のための自粛生活が始まり 1 年半が過ぎました。長期になり気持ちが落ちませんが、現在も収束が見えない状況です。コロナ禍でも健康的に過ごすために、皆さん、何かやっていることはありますか？





## ☆コロナ前と現在の自分…お変わりありませんか？

地域包括支援センターに寄せられるご相談の内容で、「コロナ禍になってから体力が落ちた」、「精神的に不安定になった」、「物忘れがひどくなった」などの内容がとて増えています。自粛生活で外出や人との交流が減った影響ではないかと推察しています。

「おうちえ」という言葉をまだ聞いたことがない方が多いと思います。「東京大学高齢社会総合研究機構」がコロナ禍でも高齢者が心身ともに健康で過ごせるよう、様々な角度からご自身で取り組むことができる工夫やアイデアを集めた情報です。

※  
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない！  
※

シニアのための  
おうち時間を  
楽しく健康にすす知恵

<p><b>お</b> いしく 食べて健康に</p>  <p>からだ</p>	<p><b>う</b> ちですごす 時間を豊かに</p>  <p>くらし</p>	<p><b>ち</b> いきで 近くで支え合い</p>  <p>きずな</p>	<p><b>え</b> がおで ゆとりの心持ち</p>  <p>こころ</p>
---	---	---	--

「おうちえ」の内容は公式ホームページからご覧いただくことができます。スマホがある方は、下記の QR コードから挑戦してみてください。パソコンやスマホがない方には、冊子になったものが地域包括支援センターにあります。数に限りがありますが、ご希望の方は直接センターにとりに来ていただくか、お電話をいただければポストに投函いたします。

(配布の対象は 65 歳以上の高齢者か、そのご家族に限らせていただきます)

地域包括支援センターしんまち TEL042-340-5060 FAX042-340-5622  
e-mail : [sinmachi-kg@t-kenseikai.jp](mailto:sinmachi-kg@t-kenseikai.jp) ネットワーク担当 野中

