

令和2年8月発行

コロナ禍の中での新しい活動

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するために、一人ひとり外出を自粛したり、人との接触を減らして予防に努めていると思いますが、健康を維持する上では、**体を動かしたり、人とのつながり**が大切です。

そこで！！安心・安全に運動やサロン活動・集いの場を工夫しながら活動しているグループを紹介します。

7/4若葉町歌っこの会

元気な歌声が響きます！



3密を避けて「ギャラリー茂平さん」で、2週間に一回(土)の集いの場です。皆さんの歌声と熱気で輝いています☆

手を消毒



ギャラリー茂平さん



いいね、ばっけの会

「室内がダメなら外でやろう！」と意見がまとまり、コグニサイズに参加した卒業生の自主化グループが、JR秋田駅東口近くにある「こまち公園(拠点第一街区公園)」を活動場所にして、ウォーキングとラジオ体操、筋トレを行いました。雨天時は、ウイロードを歩いています！

外でのびのびと運動



ウイロードをウォーキング



公園のベンチで筋トレ



◆月2回 13:30~15:30 /場所:こまち公園・ウイロード

体を動かすきっかけになってほしい

コロナ対策で疲れていませんか？

世界中、猛威を振るう新型コロナウイルス。経験したことがない事態に、不安や心配からストレスを抱え、心身の不調を訴える人も多いのではないのでしょうか？

そこで、感染予防に留意しながら、闡信寺さんのご協力のもと、お寺の境内を掃除しながら**体を動かしてストレス発散し、人と人とが繋がる交流の場を企画**しました。

◎次回は、9月7日(月)10:00～11:30:闡信寺



自然の中で、お掃除
すると心が洗われる
ような気分！



第2期協議体委員紹介

協議体が発足してから、3年目になりますが、令和2年4月1日から2年間の任期で6名の協議体委員で活動します。

第1回協議体会議



協議体役員：(会長) 鈴木武子
(副会長) 渡辺均
伊藤重雄・藤島光子
佐藤健雄・北條匡人

第1回目は、今年度、東地区(手形・東通)の65歳以上の方を対象に、地域での暮らしと支え合いに関するアンケート調査を行う予定ですが、今回は内容について、協議しました。

～編集後記～新型コロナ感染予防のため、この夏は、さまざまな夏のイベントが中止になり、寂しい夏となってしまいましたが、今年は例年とは違った夏を楽しもうと思ってます。何よりもコロナ太りを何とかしたい！皆様もお体をご自愛しながら、暑い夏を乗り切りましょう。(斉藤)

(事務局)

東通地域包括支援センターひだまり

秋田市東通仲町4-1アルヴェ5階

(TEL)018-884-1405