

# 照陽の家だより

## ～ コロナに負けるな！対策インタビュー編 ～

現在、コロナウィルスの影響で外出自粛が促されています。そのため今回は自宅で出来る簡単な体操や集団を避けた交流をご紹介します！

今回は錦町、寺町、角盤町の地域住民の方に実際にどんなコロナ対策をしているか？生活の工夫などインタビューしましたのでご紹介します！

## ～ 地域の方に聞いてみました！コロナ対策～



とにかく感染拡大のないよう自治会活動全てを中止した。総会も何もできなくて今年度どうしたら良いのか思案に暮れている。緊急事態宣言は緩和されたがいつまで続くのかという不安がある。外出自粛のため家で孫の子守をして家族水入らずできた。今後も自粛を心掛けて終息を願っています。



自分が趣味で行っていたサークルもなくなり生活の形が大きく変わってしまうことを実感。オンラインコミュニケーションが主流になると不安、不気味さを感じる。



- ・感染予防のためうがいを3回に分けて行っている。
- ①ペッ ②くちゅくちゅ ③ガラガラ
- ・コロナの影響で運動不足にならないよう「くねくね体操」をしている。
- \*くねくね体操動画はこちら (ためしてガッテン) \*



外出自粛を心掛けて出来るだけ近所で買い物をするようにしている。ニュースの情報だけに左右されると気持ちまで落ち込んでしまうので自宅の園芸などに取り組み気晴らしをしている。近所の方と距離を保ちながらだが挨拶をすると心が晴れる。



## ～コロナ危機と向き合う～

鳥取大学医学部教授 浦上克哉先生 (日本海新聞2020年5月9日土曜日)



浦上先生

コロナの影響で軽度認知障害(MCI)の人が認知症になる危険性が高まっている。とっとり方式認知症予防プログラムは運動と知的活動、コミュニケーションが三つの柱。教室で使用されている有酸素運動や筋力運動の動画が県のホームページから視聴できるようになったので、ぜひ運動に活用して欲しい。

3密に気を付けながらの散歩もおすすめ。俳句や川柳、折り紙、お手玉、クロスワードなども良い。生活習慣においては早寝、早起が良い。日中に身体と頭を疲れさせ夜は質の良い睡眠をとることが大切。

とっとり方式認知症予防プログラムはこちら



～住み慣れた地域でいつまでも～ いきいきサロントミさんの家実行委員会

## 外出支援



藤の花バンザイ!



日差しがまぶしい



風がさわやか



お好み焼き



ふきの皮むき



地域の皆様からマスクを寄贈して頂きました。ありがとうございました。

照陽の家は住み慣れた地域において、高齢者の方、お子様、地域の方、誰もが集い、多様なサービスや活動の中で支え合う拠点です。



米子市認可地域型小規模保育

## ひなたぼっこ保育園の日常



これな～に

そう豆観察



こう植えるのよ

さつまい

の苗植え



そっちがいい!

はい、どうぞ

石交換



美味しくなれ～

## 今月の言葉

節度を守ること。  
それを忘れてはいけません。

～ホセ・ムヒカ～