

高齢者必見! ~新型コロナウイルス感染予防生活のポイント~

新型コロナウイルスの感染予防のための生活をしながら高齢者が心がけたいポイントは、「運動」「栄養」「人とのつながり」の3つです。

マスク着用と手洗い、アルコール消毒といった一般的な衛生対策をしっかりとった上で、次のことを実践しましょう。

1. 運動

天気のよい日には、人との距離をしっかりとった上でウォーキングなどの運動をしましょう。外で運動することは筋肉を保つだけでなく、気分転換になりますし、血液の循環もよくしてくれます。



家の中でも、できる範囲で運動しましょう。スクワットや片足立ち、足踏みなど、自分の体調に合わせて行ってください。

※運動をするときは、机や椅子に手を添えるなど、安全に気をつけて行うようにしましょう。

2. 栄養バランスのとれた食事

食事は栄養バランスのよい、十分なエネルギーのあるものを取りましょう。特に、筋肉の元になるたんぱく質が多く含まれる食材や、筋肉増強をサポートするビタミンDを積極的にとるようにしてください。たんぱく質は肉、魚、豆類、牛乳などに、ビタミンDはきのこ類、魚介類、卵に多く含まれています。



3. 人とのつながり

認知機能を維持するためには、人との交流が大切です。会話を増やすために電話やメールを活用し、友人や家族と定期的に連絡を取り合うようにしましょう。

生活福祉資金貸付制度における緊急小口資金等の特例貸付の受付期間の延長について

新型コロナウイルス感染症発生の影響による休業や失業等により、一時的に収入が減少した世帯を対象として、生活福祉資金貸付制度の福祉資金（緊急小口資金）及び総合支援資金（生活支援費）について、特例貸付の受付期間が令和2年12月末まで延長されました。

なお、詳細につきましては、熊本県社会福祉協議会のホームページをご覧ください。下記の連絡先までお問い合わせ下さい。 ■お問い合わせ先/産山村社会福祉協議会 TEL: 23-9300

インターワーク・ウィルアークス様より健康食品のご寄付をいただきました



村内の障がい者就労施設（インターワーク・ウィルアークス）様より、産山村の農産物を使った加工食品「飲むライス」と「産山にんにくみそ」のご寄附をいただきました。

食品は、村の健康増進や、地域貢献の主旨のもと、村の農産物で作られた健康食品です。

いただいた食品は、社協の高齢者見守り事業の一環として、乳飲料宅配の際に対象の高齢者様宅へお届けさせていただきました。施設のご厚意に心より感謝申し上げます。

社協に寄せられた善意の寄付【9月分】

毎月、「福祉のためにぜひ役立ててください。」とたくさんの善意をお寄せ頂いております。その主旨にそうべく“地域福祉発展”のために、有効に活用させていただきます。

【香典返し】

- ・酒井 幸徳様より（上竹の畑） 故）渡邊治義様分として
- ・筑紫 雄二様より（大利日向） 故）昭雄様分として

～心から感謝申し上げます。 ありがとうございました。～



社協だより

令和2年
第315号

発行者
産山村
社会福祉協議会
☎23-9300

ふれあいで、育てよう
ふくしの心