

新型コロナウイルス感染症 高齢者として 気をつけたいポイント

先の見えない自粛生活により、動かないことが増え、身体や頭の動きの低下が心配されます。3密を避けることを基本に、自分なりにできることを実践しましょう。



運動

動かない時間を減らしましょう！
自宅でも出来るちょっとした運動や、
天気の良い日は散歩がお勧めです。
ただし、人混みは避けましょう。

食事

しっかり食べて栄養をつけ、バラン
スの良い食事を！筋肉をつくる栄養
素であるたんぱく質も大切です。
※食事制限をうけている方は、主治
医にご相談ください。

口腔ケア

お口を清潔に保ちましょう！義歯の
清掃も大切です。しっかり噛むこと、
電話も活用し、おしゃべりの機会を
増やしましょう。鼻歌や早口言葉も
お勧めです。

阿南市障がい者体育大会開催

障がいのある方が健康増進を図るとも
に、市民の方に社会福祉に対する理解を深
めていただくことを目的として開催します。

- ◎日 時 10月31日(出) 10:00~
- ◎場 所 阿南市スポーツ総合センター
- ◎参加できる方 ○市内に在住で障害者手帳の交付を受けている方
○大会に賛同される市民の方
※事前に申し込みが必要です。
- ◎参加費 500円と、体育館シューズをご用意ください。
- ◎申込締切 10月16日(金)
- ※身体障害者連合会会員の方は、年会費1,000円を納入ください。



第39回 阿南市老人体育大会開催

高齢者の健康保持と、生きがいづくりを目的に開催します。
阿南市在住の概ね60歳以上の方なら、どなたでも参加できます。

- ◎開催日 10月24日(出) 10:00~
※雨天の場合順延
- ◎開催場所 富岡東中学校・富岡東高校グラウンド
- ◎競技内容 かごまり入れ・パン食い競争・輪投げ など
- ※申し込みは、各地区セニヤクラブまでお願いします。



NPO 法人設立セミナー 受講生を募集します！

募集

NPO（特定非営利活動）法人の設立の
条件や手続きなどを学びます。

- ◎日 時 9月28日(月)、10月13日(火)、
10月27日(火)
10:00~12:00
- ◎場 所 阿南ひまわり会館
※9月28日は阿南市文化会館
- ◎講 師 とくしま県民活動プラザ次長 内藤克明氏ほか
- ◎対 象 者 阿南市在住でボランティア活動に興味のある方
- ◎受 講 料 無料（3回講座）
- ◎申込締切 9月18日(金)



ご近所ヘルパーを利用してみませんか？

65歳以上のひとり暮らしの方に、ご近所ヘルパーが週1回1時
間程度訪問し、家事等のお手伝いをします。

利用条件は基本チェックリストに該当する方
などです。

利用を希望される方は、担当地区の高齢者
お世話センター、または阿南市社会福祉協
議会内基幹型高齢者お世話センターにご相談
ください。



サービス内容：①掃除 ②ゴミ出し ③ベッドメイク ④衣類の
整理 ⑤衣類の補修 ⑥洗濯 ⑦調理 ⑧電球交換 ⑨布団
干し ⑩窓ふき ⑪買い物 ⑫薬の受取 ⑬精米など

- ◎利用者負担（1回）30分未満／100円
30分以上60分未満／200円

困ったときには、すぐ相談！ 心配ごと相談

社会福祉協議会では、日常生活や仕事のこと等、様々な心配ご
との相談を受付しています。ひとりで悩まず、まずは相談してみ
ませんか。秘密は厳守いたします。お気軽にご相談ください。

- ◎相談日 毎週月曜日（祝日除く）10:00~15:00まで
- ◎相談料 無料
- ◎相談場所 阿南市社会福祉協議会（阿南ひまわり会館内）

地域福祉活動計画「花いっぱい運動」推進 ガーデニング講習会

募集

陽あたりや水やり、肥料など上手に育てるコツをプ
ロの講師が指導してくれます。初めての方も分かり易
い内容となっておりますので、是非、ご参加ください。

- ◎日 時 9月29日(火) 13:30~15:30
- ◎場 所 阿南ひまわり会館2階 ふれあいホール
- ◎参加定員 20名程度
- ◎申込締切 9月18日(金)
- ◎備 考 講習を受けていただいた方に「花の育苗セット」をお渡し
します。一部、育てていただいた花の苗を、阿南市内の公
共施設に植えるためにご協力いただくようになります。



申し込み・問合せ先：阿南市社会福祉協議会
E-mail : anan-shakyo@palette.plala.or.jp

☎ 0884-23-7288
FAX 0884-22-7142

新型コロナウイルス感染症の影響により、上記の情報が
変更となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。