



Vol.9(令和2年春号)



# ひとりー役活動通信

新しい年度がスタートしました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、ひとりー役活動の中止をお願いしている中、ひとりー役ワーカーの登録更新をさせていただいた皆様ありがとうございます。一刻も早い事態の収束と、活動再開の日を願いつつ、「ひとりー役活動通信 春号」をお届けします。

## 日々の健康を維持するために

(参考:厚生労働省HPより)

### 適度な運動

「動かない」状態が続くことで、機能が低下して「動けなくなる」ことも。転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ・人混みを避けて、一人や限られた人数での散歩
- ・家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操など)
- ・家事(庭いじりや片付けなど)で身体を動かす など



自宅で行える体操を芦屋市ホームページにて紹介しています。4月30日より動画の公開も予定しておりますので、ご活用ください。

【QRコード】



### 食生活・口腔ケアをしっかりと

免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ・3食欠かさずバランスよく食べて規則正しい生活を心がける
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをする など



### 人との交流を

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・家族や友人と電話で話す
- ・家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する など



## 新しく登録された受入機関

### 高浜町ライフサポートステーション

種別：通所介護施設(デイサービス)・その他

住所：高浜町1-7

受入曜日：月～金曜日

受入時間：午前9時～午後6時

活動内容：就労継続支援事業所での利用者の作業(紙袋のひも通しなど)の見守りや補助等

アクセス：阪急バス「芦屋浜営業所前」よりすぐ

令和2年  
2月1日  
から



## 今後の予定

ひとりー役活動の再開の目途が立ちましたら、皆さまに、郵送にてご連絡いたします。ご迷惑をおかけしますが、もししばらくお待ちください。



ワーカー通信のバックナンバーは社協ホームページにて公開中です



携帯・スマホのカメラをかざしてください。

事務局 芦屋市社会福祉協議会

TEL:0797(32)7525 FAX:0797(32)7538

Mail:ashiyashakyo@h8.dion.ne.jp

〒659-0051 芦屋市呉川町14-9 福祉センター2階

受付時間：土・日・祝日を除く平日 午前9時～午後5時30分