

住民主体の通いの場代表者 各位
認知症カフェ代表者 各位
地域支え合いボランティア活動団体代表者 各位
老人クラブ会長 各位

山形市長 佐藤 孝 弘
(公印省略)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う
地域活動の自粛要請期間の延長等について (通知)

日頃より、山形市の福祉行政につきましてご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

令和3年2月9日付長支第1287号の通知において、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う対策として、山形市では、重症化リスクが高いとされる高齢者への感染防止等の観点から、高齢者を対象とする地域活動を令和3年2月28日まで自粛していただくよう要請しております。

市内における感染者は減少傾向にありますが、引き続き感染拡大を防止し、感染状況を注視する必要があることから、下記のとおり高齢者を対象とする地域活動の自粛を要請する期間を令和3年3月14日まで延長することといたしました。

それ以降の取り扱いについては、令和3年2月までの山形市における新型コロナウイルス感染症の感染状況等を踏まえ、令和3年3月上旬に判断の上、再度お知らせいたします。

なお、地域活動の自粛と合わせて、要請する期間内に実施する高齢者を対象とする市主催事業についても、高齢者への感染防止の観点から中止いたします。

各団体におかれましては、通知の趣旨についてご理解いただくとともに、地域の役員等の皆様と今回の通知に係る情報の共有をしていただきますようお願いいたします。

また、活動自粛が長期に渡ることにより、高齢者の閉じこもりや生活不活発による心身機能低下が懸念されます。このため、別添のチラシ「自宅でもできる運動を続けよう!!」をご活用いただき、「新しい生活様式」を実践しながら介護予防活動に取り組んでいただけるよう、活動参加者への周知をお願い申し上げます。

記

- 1 自粛の延長を要請する期間
令和3年3月14日(日)まで

- 2 自粛の延長を要請する地域活動
 - (1) 住民主体の通いの場
 - (2) 認知症カフェ
 - (3) 地域支え合いボランティア活動(通所B型)
 - (4) 高齢者交流サロン(囲碁、将棋、趣味活動等)
 - (5) 老人クラブ活動

【担当】 山形市長寿支援課 641-1212 (代表)
○住民主体の通いの場・認知症カフェ (内線568)
○地域支え合いボランティア活動団体 (内線564)
○老人クラブ (内線563)

自宅でもできる運動を続けよう!!

新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減り、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。自分を見つめなおし、チェックしてみましょう!

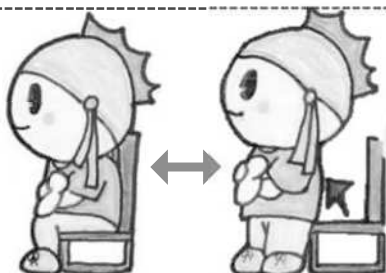
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う
- この1年間に転んだことがある
- ウォーキングなどの運動を週に1回もしていない

チェックがついた方、最近、疲れやすさを感じていませんか?
日常生活においても意識して運動を取り入れましょう!

◆自宅でも続けられる運動をご紹介します(いきいき百歳体操より抜粋)◆

①立ち座りの運動

足の裏がしっかりと床に着くように座ります。ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。



1セット
10回
×
できれば
2セット

少なくとも、この3つの体操は続けてほしいですね!
できる方は他の体操も!

②膝伸ばしの運動

足先を自分の方に向けるようにして膝を伸ばし、ゆっくり元に戻します。右足が10回終わったら、左足も同様に行います。



1セット
10回
×
できれば
2セット

③深呼吸

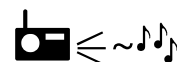
鼻から息を吸い
口から息を吐き
気持ちよく身体を
伸ばしながら行います。



◆なかなか体操が続かない方は、テレビ体操も活用しましょう◆

<テレビ体操・みんなの体操・ラジオ体操第1 第2>

- ・NHK Eテレ(2ch) 6:25~/14:55~(木は6:25~のみ)
- ・NHK 総合(1ch) 9:55~/11:30~(木、土日は無し)
- ・ラジオ第1 6:30~/再8:40~
- ・ラジオ第2 12:00~/再15:00~



(NHK ホームページより)



- ◆最近、元気がないな、何もやる気がおきないな
- ◆家族や近所に気になる方がいる

長寿支援課や
お住まいの地区の地域包括支援センター
へご相談ください

いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操のパンフレットを、長寿支援課窓口等にてお渡ししています。市ホームページよりダウンロードもできます(窓口で体操動画のDVDの貸出もしています)。

《お問合せ》 山形市長寿支援課予防推進係 電話:641-1212(内線568)

