

# こんにちは！ 坂祝町地域包括支援センターです

皆さまには、引き続き新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、手洗い・マスク着用・外出自粛等のご協力をいただきありがとうございます。

坂祝町地域包括支援センターでも介護予防の種々の教室を当面の間中止としましたし、地域の様々な行事や集まりも中止になったことで、人と話をしなくなったり、元気がなくなったり、運動不足になっていることはないでしょうか。

今回は、自宅でできる介護予防をお知らせいたします。

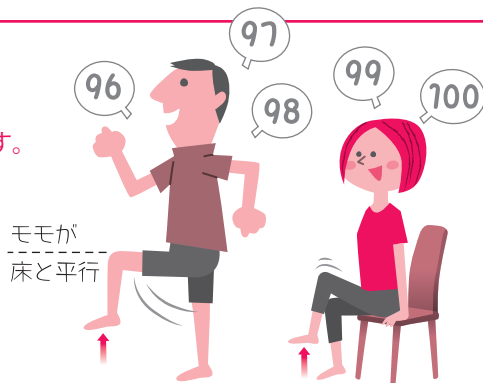
## 水分補給・室温管理など、熱中症にも十分注意してください

### 簡単な運動 人込みを避けて運動を続けましょう

【その場で足踏み】

【ポイント】 できるだけ、腿が床と平行になるように膝をしっかり上げます。

- ① 1・2・3・4・・・と数を数えながら100まで足踏みします。
  - ② 次は、100・99・98・・・と逆に数えながら足踏みします。
- ▼100までが無理な場合は、30まで、50までなど、個人の体力に合わせて行い、1週間ごとに少しずつ回数を増やしていきましょう。
- ▼立つと不安定な場合は、椅子に腰かけて同様に足踏みしても効果があります。



### 栄養 バランスの良い食事を心がけましょう

【たんぱく質を十分に】 【ポイント】 食材どれか一つを毎食とりましょう。  
(カッコ内の数量は目安です)



肉 100g  
薄切りなら(2~3枚)  
鶏胸肉なら(2/5枚)



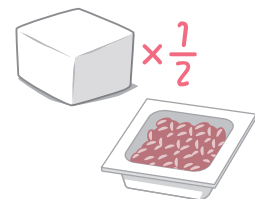
魚 100g  
切身なら(1切)  
刺身なら(5~6切)



卵 55g  
1個



牛乳なら200ml(コップ1杯)  
ヨーグルトなら100g  
チーズなら18g(1個)



木綿豆腐なら半丁  
納豆なら1パック  
油揚げ30g(正方形2枚)

【地域包括支援センター】は高齢者福祉に関する総合相談窓口です。

サンライフでの個別相談、家庭訪問の相談は、感染症対策をして行っておりますので、日々の生活の中で困りごとや悩み事がある時には、遠慮なくお電話ください。 ☎ 25-7575(総合福祉会館サンライフさかほぎ内)

## 森林環境譲与税を活用して加茂川沿い竹林整備行いました

平成31年4月から森林経営管理法が施行され、その財源となる森林環境税及び森林環境譲与税が創設されました。坂祝町では昨年度に引き続き、森林環境譲与税を活用して、加茂川沿いの放置竹林を伐採しました。  
※今年度の施工箇所は大門橋から井戸坂橋の間です。

問い合わせ先：

坂祝町 産業建設課 ☎ 66-2408

