

# お家で簡単! 足腰運動で健康に!

新型コロナウイルス感染症の影響で、外に出る機会が減っていますが、運動不足になると身体や頭の動きが低下してしまいます。今回は、お家で簡単にできる足腰の運動をご紹介します。自宅で過ごす時間が長くなっている今だから・・・散歩や畑仕事、足腰運動で体を動かしましょう。

～元気でいるために! 足腰の運動のご紹介～

## つま先立ち

バランスが良くなり、  
足首しまって美しく!

かかとを上げ、少し止めてから、下ろします。

しっかりしたものを支えにする。



ゆっくり 5～10回

## スクワット

階段の昇り降りがラクに。  
腰痛や転倒予防にも効果大!

イスに深く腰かけるように膝を曲げ、少し止めてから立ち上がります。

膝をつま先より前に出さない。



ゆっくり 5～10回

## 地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者に関する悩みごとや心配ごとの窓口です。

- 高齢者の皆さんの生活や介護や認知症についてのご相談を伺い、一緒に解決方法を考えます。
- 介護保険制度の説明、介護保険申請のお手伝いをします。
- 要支援の方のケアプランを作り介護サービスを利用できるようにします。
- 元気でいられるように健康づくりや介護予防について支援をします。
- 高齢者虐待や消費者被害を防止し皆さんの権利を守ります。
- 地区役員・医療機関・ケアマネージャー・行政などと連携して、地域の連携・協力体制作りを支援します。

秘密は厳守します。ご相談下さい。

大石田町地域包括支援センター(特別養護老人ホーム仁風荘内)

☎36-1520

○主任介護支援専門員/関智恵子 ○社会福祉士/淀川幸恵 ○看護師/星川佳子

## 産業振興課 商工観光グループからのお知らせ

### ◆「事業継続支援給付金」の申請期限は9月30日(水)まで

小売業、飲食業、理容業、美容業、役務の提供等を行う事業者を対象に、事業継続支援給付金(一律5万円)を給付しております。申請期間は9月30日(水)までとなっておりますので、お忘れの無いようご注意ください。  
【申請先: 大石田町商工会 / TEL: 0237-35-2131】

### ◆「新型コロナ対策宣言店 木製プレート」の交付について(無料)

#### 【概要】

事業者自らの感染防止の取組みを、店内等で「木製プレート」の設置によって明示し、店舗利用の促進をはかるもの

#### 【申請方法】

- ・申請用紙(ガイドラインに準拠している旨のチェックリスト)の記入
- ・印鑑をお持ちください(申請用紙は窓口に準備しております)

#### 【申請先】

産業振興課 商工観光グループ窓口

#### 木製プレート イメージ

新型コロナ対策  
宣言店

当店は「感染拡大予防ガイドライン」に沿って感染防止に取り組んでいます

〈寸法: mm〉  
縦150×横210×厚さ8

### ◆「新しい生活様式 のぼり旗」の設置について(無料)

新型コロナウイルスの感染症の流行により求められている「新しい生活様式」の徹底及び普及促進の為、店外等にのぼり旗の設置を希望する事業者の方を募集しております。希望される方は下記へのお問い合わせ、または産業振興課 商工観光グループ窓口までお越しください。(先着25店)

### ◆令和2年度「我が家自慢 ペそら漬コンテスト」の開催中止について

「我が家自慢 ペそら漬コンテスト」については、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、今年度の開催を中止とさせていただきますので、ご理解の程よろしくお願いたします。

### ◆「大石田まるごと満喫手形」の発行について

#### 【大石田まるごと満喫手形とは?】

- ・町内宿泊施設に宿泊されたお客様に対し、1泊につき1人1,000円×2枚のクーポン券を発行
- ・クーポン券は町内の飲食店や、お土産、タクシー等の「街歩きグルメマップ」掲載店で利用でき、宿泊費の割引としても使用可能

#### 【手形発行宿泊施設】

あったまりランド深堀「虹の館」 / 最上屋旅館 / 鈴の湯

#### 【配布期間及び使用期間】

令和2年8月1日～令和3年1月31日



### お問い合わせ

産業振興課 商工観光グループ

[TEL] 0237-35-2111 (内線145・146) / [FAX] 0237-35-2118

[Mail] syokoka@town.oishida.yamagata.jp