

つどいの場だより

利用者みなさん お元気でお過ごしでしょうか？
新型肺炎が流行していますが、コロナウイルスに負けないで！
もう既にご存知かと思いますが、命を守る重要なことなので改めて
お願いします。

新型肺炎に感染しないために、そして感染の爆発をさせないために、
以下を避けましょう。

- ①換気の悪い密室空間
- ②多くの人々が密集するところ
- ③互いに手を伸ばしたら届く距離での会話が行われるところ

「3密」を避け、丁寧な手洗いやマスクの正しい着用等の適切な対応を
しましょう。

一日も早く新型肺炎が収束し、またみなさんと一緒に、楽しく集える
日が戻ることを願いましょう。
その日までお元気でお過ごしください。

地域で広がる支援の輪

マスクが手に入りにくい状況のなか、
4月6日に新栄中学校3年萩原朱音
(はぎわら すおん)さんが草加市社会
福祉協議会にイラスト入り手作りマス
ク58枚を寄付して下さいました。
これをきっかけに、この「つどいの場だ
より」にもイラストを描いていただきま
した。



地域の担い手募集

草加市社会福祉協議会では、以下を募集しています。

- ①家で眠っている布の提供
- ②布マスクの作り手
- ③ランチョンマットの作り手

ご協力いただける方は、
下記までご連絡ください。

＜問い合わせ先＞

草加市社会福祉協議会
地域福祉課

草加市松江1-1-32

☎ 932-6770

椅子でできる！

おうちで筋トレ体操

1) 腕の体操

腕を曲げて両手をグー
(それぞれ10回)



伸ばして両手をパー



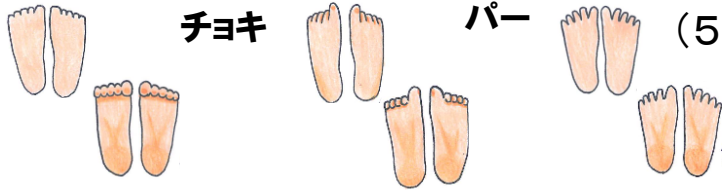
2) 足の体操

①かかと上げ・つま先上げ (それぞれ30回)

②左右片足ずつ挙げて6つ数える (それぞれ10回)

③足指じゃんけん グー チョキ パー (5回)

④足踏み (30回)



3) 深呼吸

この体操はふれあいセンター・新田の保健師さんに教えていただきました。

新田西部地区 つどいの場一覧

ふれあい・いきいきサロン

問合せ先:草加市社会福祉協議会 ☎932-6770

お茶や しんえいサロン

ひまわりフォーク
ダンスクラブ スマイルサロン

サロンお茶の間 多居夢

ジャンプ教室

問合せ先:草加市長寿支援課 ☎922-2862

旭町団地

その他団体

問合せ先:各団体代表者

スリー・エス・クラブ つどいの会

通所型サービスB

問合せ先:草加市介護保険課 ☎922-1421

ふれあいセンター・
新田 花グループ館

草加市すこやかクラブ連合会

問合せ先:草加市社会福祉協議会 ☎932-6770

旭クラブ 金寿会

長栄寿会 新寿会

新善町友の会 新栄会

この「つどいの場だより」作成にはふれあいセンター新田の皆さん、萩原朱音さんのご協力を
いただきました。どうもありがとうございます。 新田西部地区担当 阿部