

地域包括支援センターだより ⑤6

「新型コロナウイルス感染症」気をつけたいポイント

新型コロナウイルス感染症の影響で、人が多く集まる場所を避け、家に閉じこもりがちになりますが、高齢者にとっては合わせて「動かないこと（生活不活発）」による健康への影響が危惧されます。「生活不活発」により、フレイル（虚弱）が進み、心身や脳の機能が低下していきます。

生活不活発病に気をつけて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。



先の見えない自粛生活

フレイルの進行を予防するために...



オレンジカフェ すまいる

認知症の方を介護している家族などが集まり、参加者が自由にお話できる場所です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

介護者が少しでもホッとできる場を・・・♡

・参加費：200円

・主催：御船町認知症家族の会『すまいるクラブ』

6月10日 月	6月24日 月	場所：街なかギャラリー
7月 8日 月	7月22日 月	時間：13時30分～15時30分

※新型コロナウイルス感染症の状況次第で中止の可能性があります。

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

もの忘れ相談

上益城郡の認知症疾患医療センター（益城病院）より相談員が派遣されています。

ご家族等の認知症について、相談等がありましたらご活用ください。

6月10日 月	7月 8日 月	場所：地域包括支援センター
		時間：13時30分～14時30分

※日程は変更になることがあります。

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

元気クラブカレンダー（6月）

※新型コロナウイルス感染症の状況次第で中止の可能性があります。

介護予防の教室を各地域で行っています。
・対象者：65歳以上 ・利用料金：150円/回

2日 火	【御船、辺田見、滝川】
16日 火	場所：町民憩の家「眺世庵」/時間：10時～11時30分
9日 火	【滝尾】
23日 火	場所：滝尾分館/時間：10時～11時30分
1日 月	【水越】
15日 月	場所：水越分館/時間：10時～11時30分
11日 木	【木倉】
25日 木	場所：木倉分館/時間：10時～11時30分
8日 月	【高木】
22日 月	場所：下高野公民館/時間：10時～11時30分
12日 金	【小坂、陣、豊秋】
26日 金	場所：陣多目的集会所/時間：10時～11時30分
4日 木	【七滝】
18日 木	場所：七滝分館/時間：10時～11時30分
5日 金	【上野】
19日 金	場所：上野分館（予定）/時間：10時～11時30分
10日 水	【田代東部】
24日 水	場所：田代東部分館/時間：10時～11時30分
10日 水	【田代西部】
24日 水	場所：北田代分館/時間：14時～15時30分

☎ 町社会福祉協議会 ☎282-0785

☎ 御船町役場 福祉課 地域包括支援センター（庁舎1階）：282-2911 FAX：282-1171

教育委員会からのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止対策による社会教育課所管施設の利用制限等について

社会教育施設の利用については、町ホームページ等で、当面の間の利用休止等をお知らせしています。皆様には大変ご不便をおかけしていますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、再開にあたっては状況を判断したうえで改めてホームページ等でお知らせします。

施設名	利用について
カルチャーセンター／図書館／公民館分館／恐竜博物館	<当面の間休館> 恐竜博物館については恐竜博物館ホームページをご覧ください。
小・中学校体育館、グラウンド／町民グラウンド／スポーツセンター／社会教育センター体育館、グラウンド	<当面の間利用休止>

※社会教育センター・・・旧水越小学校、旧七滝小学校、旧田代東部小学校



小中学校の再開について



町内の小中学校

5月31日回まで休校を延長します。

・各学校週1回程度、登校日を設けます。
※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、変更になることもありますのでご了承ください。



English-Japanese

クリス先生の英会話 VOL.34

Cinco De Mayo

Hello everyone, I hope you are doing well! Spring is beautiful, isn't it? This year has been difficult because of the coronavirus, but let's do our best to wash our hands and gargle. This month, I want to talk about Cinco de Mayo. Cinco de Mayo is Spanish for the fifth of May. On this day, many people in America celebrate Mexican culture. In California, this holiday is very popular! We can enjoy delicious Mexican food like tacos, and we can watch Mexican-Americans perform a traditional Mexican dance. If you have the chance, please try to eat some Mexican food and enjoy their culture. One more thing, I hope that coronavirus is resolved quickly.

Cinco De Mayo (和訳例)

みなさん、こんにちは。お元気で過ごしていることと
思います。春は素敵な季節ですね。今年は新型コロナウイルスで
過ごさずらいですが、手洗いやうがいを頑張りましょう。今月はCinco De Mayo（シンコ・デ・マヨ）
についてお話したいと思っています。Cinco De Mayo（シンコ・デ・マヨ）というのは、スペイン語で
5月5日のことなんです。この日にアメリカの多くの人がメキシコの文化のお祝いをするのです。カリフォルニアでは、この祝日はとても人気なんです。タコスのような美味しいメキシコの料理を楽しんだり、メキシコ系アメリカ人が伝統的なメキシコのダンスを披露するのを見たりすることができるからです。もし、チャンスがあればどうぞメキシコ料理を召し上がったり、文化を楽しんでください。最後に、新型コロナウイルスが一刻も早く終息することを願っています。