

## 協働推進課長からのメッセージ



本年4月より協働推進課長となりました山田と申します。どうぞよろしくお願いいたします。近年、地域課題や市民ニーズが複雑化、多様化する中、市民の皆さんと行政が手を携え、協働によるまちづくりを進めていくことが求められます。そのため市民の皆さんをばめ、ボランティア団体やNPOなどそれぞれの分野で得意とする能力を活かして地域や行政と連携しながら課題解決に当たっていくことが重要で、こうした団体の活動が充実し、活発化されるよう微力ではありますが協働推進課職員一丸となって頑張っておりますので皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

## サポートセンターご利用の皆さんへ



6月1日(月)より一般利用を下記のとおり再開させていただきます。

なお今後の新型コロナウイルス感染状況に応じ制限を緩和する予定ですが、状況によって再び一般利用を中止することもありますのでよろしくお願いいたします。

### 利用条件

- 発熱や咳、咽頭痛など感染が疑われる症状がないこと
- 上記の症状のある同居の家族や身近な知人がいないこと。
- 他の利用者、施設スタッフ等の距離(できる限り2m以上)を確保すること。
- 利用前後のミーティング等を行う際は長時間とどまらず3つの「密」を避けること
- マスク着用、手指の消毒、咳エチケット、手洗い、トイレは蓋をして流すなど、感染症拡大防止への取り組みを可能な限りお願いします。
- 利用中に大声で会話をしないこと。
- 利用施設別に設けた人数以内で活動して下さい。
- 利用終了後2週間以内に感染症状を発症した場合は速やかに濃厚接触者の有無を含め報告して下さい。

1774人、早くできるといいよね



① 部屋の利用、交流スペース利用、印刷機利用の際には、「利用確認書」の記入提出をお願いします。

② 交流スペース、印刷作業室の机や椅子を指定の場所から移動させないで下さい。



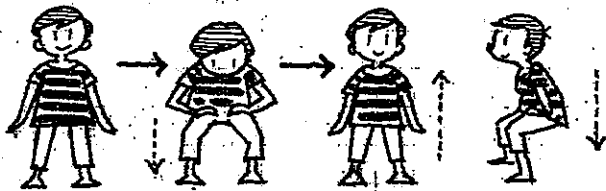
★ 上記の他、感染防止のための決定した措置に従って下さい。

# ご紹介いたします!!

新型コロナウイルスに負けない体力をつけましょう。  
家でいつでもできる体操です。

野口先生(愛知県健康リーダー)のリフレッシュ体操から～

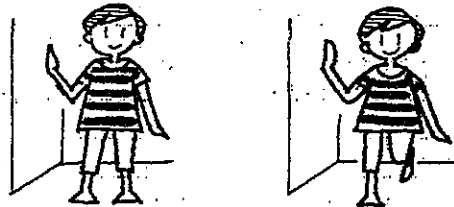
## ① ももの筋肉をキタイル(スクワット)



足先はかかと外側に向けて立つ。  
ゆっくり体を沈ませる。  
ゆっくり体をおこす。  
★1日10回くらいから始めましょう。

★洋式トイレにすわるような形がひざを曲げていく。

## ② ふくらはぎの筋肉をキタイル



片足を上げたらゆっくり1・2・3・4・を数え、これを片足ずつ4回行う。

## ③ すねの筋肉をキタイル



- ① 椅子にすわって両足をなげだしのばす。
- ② 足首をぐっとたてる(ひざは伸ばしたまま)
- ③ ゆっくり1・2・3・4・数え、力を抜く。これを4回行う。

①、②、③ を1セットとして、

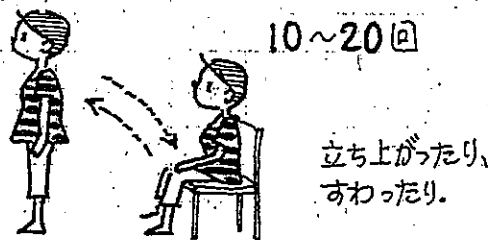
1日、1セットをやります。

山本先生(みよし市民病院・リハビリ科)のサンQ体操から～

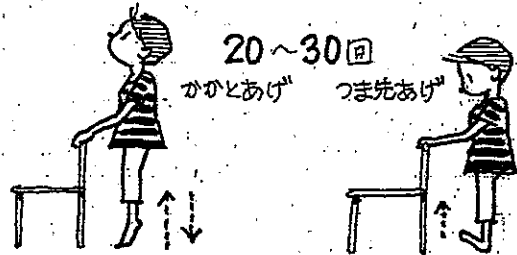
▶ 山本先生が推める「サンQ体操」筋力、バランス力、三重課題能力の中から筋力、バランス力の体操を紹介します。

■ すわった姿勢で行う ■ ■ 立った姿勢で行う(椅子を蹴るもやってみよう) ■

筋力

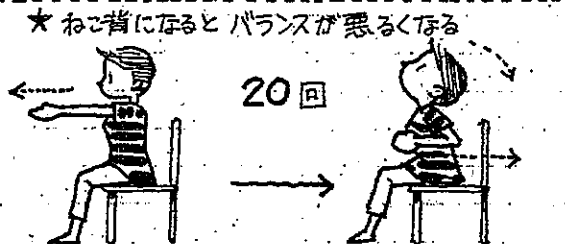


立ち上がったたり、すわったり。



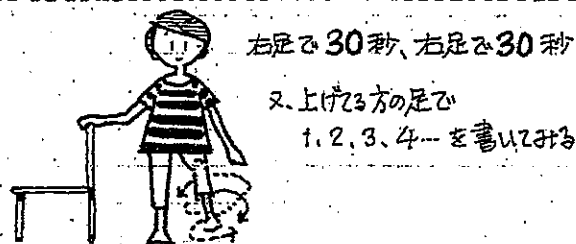
かかとあげ つま先あげ

バランス力



両手を前へまっすぐ伸ばし → 胸をはりながら腕をひく。

★おこ背になるとバランスが悪くなる



右足で30秒、左足で30秒

又、上げる方の足で1・2・3・4...を書いてみる

片足立ちでバランスをとる。

詳しい体操の内容に興味のある方は あいネット(090-4164-1606)まで問い合わせ下さい。

▷ 6月から開館しました!



- 団体登録を受けています。
- センター内の掲示板やラックに団体の活動の情報チラシを掲示しませんが希望される方は受付スタッフまで申し出て下さい。

