



Q.今の夢は？
 A.周りの人を笑顔に、幸せにできる社会人になりたい！
 Q.二十歳の抱負を一言で
 A.感謝の気持ちを忘れず前向きに生きていく

Q.今の夢は？
 A.英語の先生。引き出しの多い人。恩返しできる人
 Q.これからの浦谷町に望むこと
 A.子どもたちの夢が見つかる場所であってほしい

Q.成人し誰に感謝しているか？
 A.家族や友人、地域の皆さん
 Q.二十歳の抱負を一言で
 A.二十歳の自覚を持って行動します



【新成人の抱負代表者】左：福田あみさん(太田区)、中：熊谷陽希さん(9の2区)、右：浅野風都さん(吉住区)

【写真解説】
 見開きページの上部・下部にある写真で、スケッチブックを持つ写真は新成人としての抱負を一言で表していたものです。
 その他の写真は、式典後に友人との久しぶりの再会を楽しむ様子を写したものです。

また、中学3年生当時の担任で唯一出席された小竹仁先生からは、新成人に対して、感慨もひとしおに、激励の言葉がおくられました。

式典では、3人の新成人代表が、二十歳の抱負を披露しました。抱負には、新成人を迎えるにあたり、なりたいたい自分を実現するための自らの現状報告に加えて、これまで育ててくれた家族や共に同じ時代を支え合いながら生きてきた仲間たちへの感謝が込められていました。

理不尽な時代にもめげず
 勇猛果敢に





交通死亡事故ゼロ1年間を達成 宮城県警察本部長から祝詞を伝達

12月22日(火)に、交通死亡事故ゼロの日1年間を達成したとして、宮城県警察本部長から涌谷町に対して「祝詞」の贈呈がありました。

死亡事故ゼロは、令和元年12月に車両の正面衝突事故が発生して以来継続している一方、飲酒運転したドライバーが事故を起こし町内で検挙されるという事案が発生しています。安全安心な町づくりのため、引き続き町民の皆さまの「交通安全」をお願いします。



これからもお元気で長生きに 満百歳おめでとうございます

12月7日(月)に、大谷地区の安部寿賀子さんが百歳の誕生日を迎えました。

涌谷町町民医療福祉センターで満百歳のお祝いをするとともに、遠藤町長から敬老祝い金を贈呈しました。

8人兄弟の安部さん。毎日おいしいご飯を食べ、老健スタッフと過ごす時間を楽しんでいます。どうぞこれからもお体に十分気を付けて、ますます長寿でありますよう、お祈りしております。



元気わくやふれあい町づくり事業 ミシンの学習支援を行いました

11月25日(水)26日(木)に、月将館小学校で、家庭科でミシンの学習がありました。5年生は直線縫いや返し縫いをして基本的なミシン掛けの練習、6年生はエプロン製作。学校支援ボランティア6人がグループに一人付き、ミシン操作の補助を行い、予定通り完成。はじめは緊張していた子どもたちも、次第にボランティアとの会話を楽しみながら作業する姿が印象的でした。後日、担当したボランティアに児童一人一人から感謝の手紙が届きました。



交通事故で破損した社殿を再建 秋葉山神社の新社殿を落成

12月18日(金)に、涌谷町字砂田前にある秋葉山神社の社殿の落成式が行われました。

社殿前の道路で発生した交通事故のもらい事故によって社殿が全壊したものを再建したものです。再建にあたっては、秋葉山神社近くの寺社仏閣を日頃から手掛ける田村建業さんが腕を振るい、美しい銅板ぶきで仕上げられています。地域では、このことを機会に、地域コミュニティの創出と世代間交流の活性化を図りたいと考えています。



マスクをつけたサンタクロースがやってきた ライオンズクラブがサンタを代行

12月24日(木)のクリスマスイヴに、涌谷町のライオンズクラブの皆さんがサンタクロースにふん装し、希望する家庭から預かったクリスマスプレゼントを子どもたちにお届けして回りました。

プレゼントの配達は4班に分かれて実施。鈴の音と共に各家庭を訪問し、プレゼントを手渡すと、子どもたちは目を輝かせながら受け取り、サンタクロースが去った後、家の中から興奮した喜びの声が聞こえてきました。



コロナ禍での新年 笠峯寺・黄金山神社での初詣

新型コロナウイルス感染症が猛威を奮う中、例年とは違った形での新年となりました。

笠峯寺では、寛文の鐘から令和の鐘にかけかえられて初めての除夜の鐘がならされました。感染予防のため、一般の参拝者の鐘つきは中止されました。

黄金山神社では、金色の特別な御朱印を頒布したほか、涌谷町の食材を使った黄金中華そばや金のいぶきを使ったおしるこなどの温かい飲食物の提供が行われました。



子育て支援サークル・おひさまスマイル活動報告 免疫力アップ講座を行いました

10月29日(木)に、「免疫力アップ講座～コロナに負けるな～」を開催しました。講師は、おひさまスマイルのスタッフでもある、リラクゼーションサロン「癒し このゆびとまれ」佐藤さやかさん。耳の反射区(つぼ)刺激で免疫力を高める「耳つぼジュエリー」とアロマ精油を使った「免疫促進ジェル」を作りました。

免疫について学んだことを生かし、コロナにも負けないように免疫力を高めて、元気に笑顔で過ごしていきたいです。

遠藤釈雄町長コラム

消しゴム

日本で新型コロナウイルス感染者が確認されてから1年。この間、コロナ差別という言葉が生まれた。感染された方や、その家族、職場、自治体までも偏見の対象にされている。不要不急という呼びかけの中で仕事が減り、苦しい経営を強いられている方達もコロナ差別の中にある、と言える。そう言えば「不要不急」という言葉も、コロナ禍の中で多く使われている言葉だ。

コロナワクチンが、この二つの言葉を消せる消しゴムになることを強く願わずにはられない。

《遠藤釈雄町長の公務(12月16日～1月15日)》

- 12月21日(月) 涌谷町議会定例会12月第2回会議(議場)
- 12月22日(火) 死亡事故ゼロ1年達成祝詞伝達式(役場)
- 12月23日(水) 主要地方道河南築館線整備促進期成同盟会他要望活動(県庁)
- 1月 4日(月) 交通安全指導隊出初式(役場)
- 1月 7日(木) 涌谷町議会定例会1月会議(議場)
- 1月 8日(金) 遠田商工会安全祈願祭(町内)
- 1月10日(日) 令和3年涌谷町成人式(涌谷公民館)
- 1月13日(水) 新型コロナウイルス感染症対策本部会議(役場)

今年の申告期間は、 2月8日(月)から 3月15日(月)まで

- ▶受付開始時間
- ▷役場2階大会議室 7時から
- ▷農村環境改善センター 8時から
午後の部の受付もできます。
- ▶受付終了時間
- ▷いずれの会場も15時30分まで
ただし、2月15日(月)は、12時で受付終了。
- ▶申告相談可能人数
午前中は、40世帯までとさせていただきます。

期限間際は、大変混雑します！
ご注意ください。

- ▶その他
- ▷指定された日に申告されますようご協力をお願いします。指定日の都合が悪い場合は早めに申告してください(受付は午後の部でお願いします)。申告の必要書類は忘れずにお持ちください。
- ▷麓岳地区の申告相談期間(2月8日(月)から2月15日(月)まで)には、役場で申告相談を受けられませんので、ご注意ください。

月日	対象行政区	相談時間	会場		
2月8日(月)	小里区	9時～11時30分 13時～15時30分	農村環境改善センター		
	太田区				
2月9日(火)	岸ヶ森区				
	吉住区				
2月10日(水)	長根区				
	猪岡区				
2月12日(金)	短台区				
	大谷地区				
2月15日(月)	脇区			9時～12時	役場2階大会議室
	麓岳区				
2月16日(火)	八雲区			9時～11時30分 13時～15時30分	
	8区				
2月17日(水)	2の1区				
	上谷地区				
2月18日(木)	3区				
2月19日(金)	2の3区				

月日	対象行政区	相談時間	会場
2月22日(月)	2の2区	9時～11時30分 13時～15時30分	役場2階 大会議室
	4区		
2月24日(水)	1区		
	5の1区		
2月25日(木)	上町区		
	下郡区		
2月26日(金)	5の2区		
	7区		
3月1日(月)	上郡1区		
	上郡2区		
3月2日(火)	6区		
	上小塚区		
3月3日(水)	10区		
3月4日(木)	下小塚区		
3月5日(金)	11区		
3月8日(月)	下町区		
3月9日(火)	日向区		
	城山区		
3月10日(水)	黄金区		
	成沢区		
3月11日(木)	9の3区		
3月12日(金)	9の2区		
3月15日(月)	9の1区		

- ▶問い合わせ先
- ▷所得税については
古川税務署 ☎22-1711
- ▷住民税については
涌谷町役場税務課税務班 ☎43-2114

決まった期日まで、お忘れなく

所得申告相談が、 始まります。

申告にはe-Taxも、便利です！

<http://www.e-tax.nta.go.jp/>

今年も所得申告相談を実施します。
これは、昨年1年間(令和2年1月1日から令和2年12月31日)の収入などの状況について行うもので、
申告をしないと保育所入所、年金の免除申請、社会保険などの扶養申請、町営住宅入居などに必要な所得証明書などが発行できません。

また、国民健康保険税や介護保険料・後期高齢者医療保険料の計算にも必要となります。

自分は申告が必要なのか、下の「申告チェックシート」で確認してみてください。なお、申告する場合は、1月に配布した「令和2年分所得申告相談について」もご確認ください。

▶ 申告会場での新型コロナウイルス感染症対策

▷ 入場時の検温の実施

確定申告会場への入場時に検温を実施します。37.5度以上の発熱や咳などの風邪の症状、検温にご協力いただけない場合など感染防止の観点から適切でないと判断した際は入場をお断りさせていただくことがあります。体調がすぐれない場合は後日改めてご来場ください。

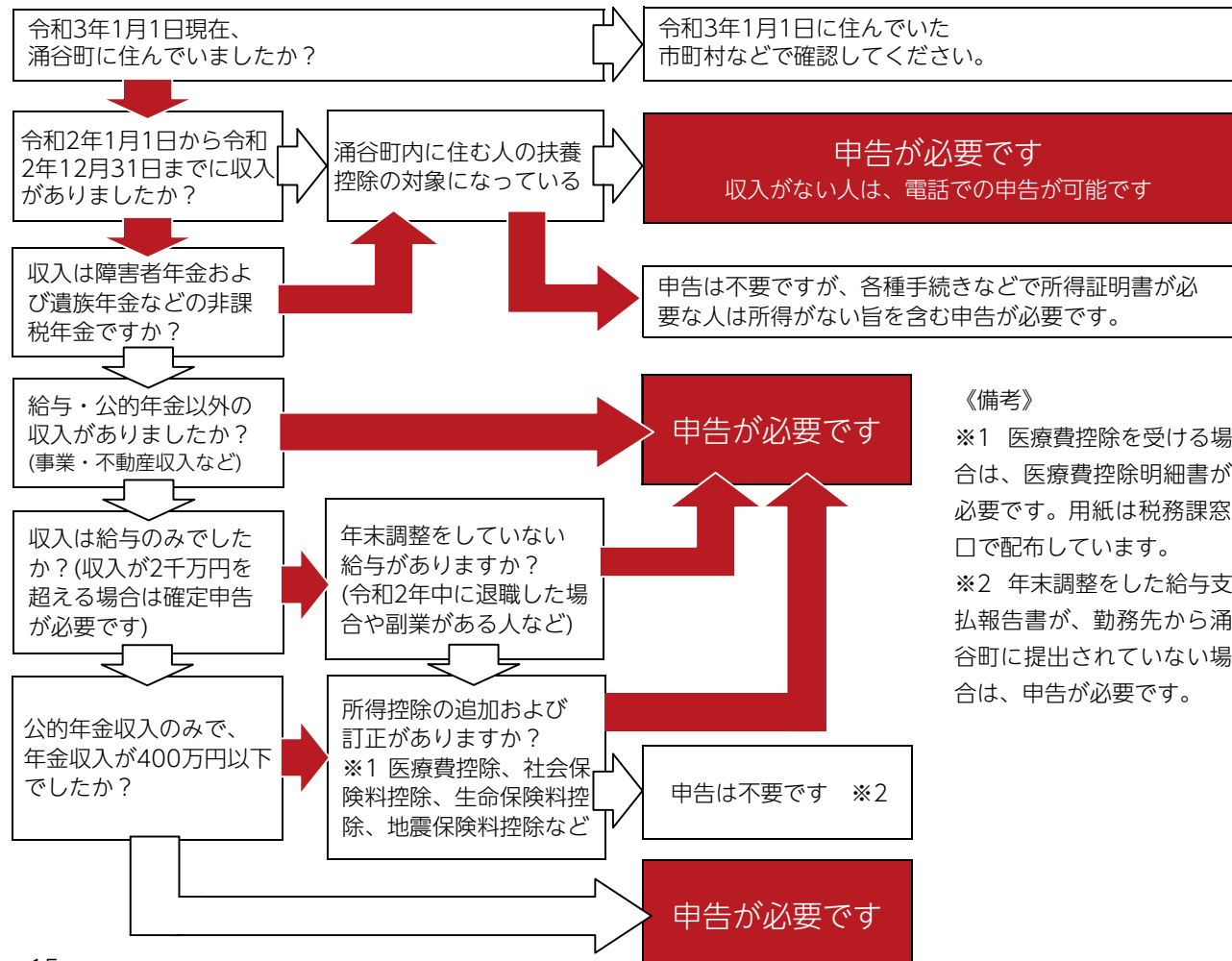
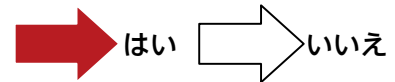
▷ マスクの着用、手指消毒

会場ではマスクを常時着用していただき、会場入口で手指消毒をお願いします。

▷ 三密の防止

混雑時には、密を避けるため待合室ではなく車でお待ちいただくことがあります。

申告チェックシートは、こちら



PickUp!

くらしの情報

Information

お詫びと訂正

広報わくや令和3年1月号7ページに掲載している純米大吟醸「稀世」取り扱い店について、誤りがありました。訂正し、お詫びします。

誤 小野周商店 店頭販売・地方発送可
正 小野周商店 店頭販売のみ

善意をありがとう (12月受付分)

ふるさと納税

全国の481人の皆さま

879万7千円

教育行政の一助として

涌谷町ソフトウェア協会さま

ソフトウェア12個

財政再建の一助として

大場尚美様(仙台市)5千円

問い合わせ先

総務課 ☎43-2111

職員人事

《異動》令和3年1月15日付

【町民生活課】

▼主事 大友真人(総務課)

【健康課】

▼主事 野田祐加(町民生活課)

▼問い合わせ先

総務課 ☎43-2111

国民年金のお知らせ

国民年金第1号被保険者が出産の際に手続きをすると、出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料が免除されます。多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。産前産後期間の免除制度は、保険料の免除期間も保険料を納付したものと将来受け取る老齢基礎年金の受給額に反映されます。

手続きは、町民生活課町民

生活班または年金事務所での出産予定日の6カ月前からでき、郵送でも手続きできます。なお、手続きの際は運転免許証などの本人確認書類、マイナンバーまたは基礎年金番号が分かるもの、母子健康手帳をお持ちください。

(出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産のことで、死産、流産、早産された人も含む)

▼問い合わせ先

ねんきんダイヤル ☎0570-051116

町民生活課町民生活班 ☎44-2898

古川税務署では 申告書作成会場を 開設します

古川税務署では、2月1日(月)から3月15日(月)まで(土日祝日除く)申告書作成会場を開設しています。申告書作成会場は混雑緩和のため、会場への入場には入場整理券が必要です。入場整理券は、各会場で当日配付とLINEによる事前発行があります。

配付方法の詳細は、国税庁ホームページなどからご確認ください。入場整理券の配付

ください。

状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

▼問い合わせ先

古川税務署個人課税第一部門 ☎22-1711

防災行政無線による 情報伝達訓練を実施

全国一斉に「全国瞬時警報システム(Jアラート)」を用いた訓練を実施します。

▼日時 2月17日(水)11時頃

▼問い合わせ先

総務課防災交通班 ☎43-2116



不審なメールに 注意してください

《相談事例》

携帯電話に宅配便業者名で「不在のため荷物を持ち帰りました。下記よりご確認ください」という内容のSMS(ショートメッセージ)が届いた。

添付のURLを開いてIDなどを入力したら、不正利用され、携帯電話会社から高額請求を受けた。

同様に添付のURLを開いたら、不正アプリをインストールされ、携帯電話から同じ内容の偽SMSが100回以上送信されてしまい、高額な通信料を請求された。

「一回目の特別定額給付金の申し込みが今ならできます。URLをクリックして応募してください」という不審なメールが届いた。

《不審なメールへの対処》

・SMSやメールで「不在通知」や不審なメールが届いても、記載されているURLには安易にアクセスしない。

・提供元不明のアプリのインストールや、ID・パスワードなどを入力しない。もし、偽サイトにID・パスワードなどを入力した場合、すぐに変更する。

(国民生活センター資料参考) 毎週月曜日・木曜日の9時から16時まで消費生活相談員が相談を受け付けています。

▼問い合わせ先

町民生活課町民生活班 ☎43-2113

More PickUp

土壌の放射性物質 濃度測定結果

大崎地域広域行政事務組合による農林業系汚染廃棄物の本焼却を令和2年7月15日から開始しました。涌谷町では町内10カ所で土壌調査を実施しており、本焼却開始前に3回、8月以降は月1回調査しています。

▶**問い合わせ先** 町民生活課町民生活班 ☎43-2113

施設名	6月29日 (月)	7月6日 (月)	7月13日 (月)	8月12日 (水)	9月18日 (金)	10月20日 (火)	11月17日 (火)
三十軒・九軒多目的集会所	42	53	53	64	58	68	61
涌谷町役場	41	56	46	47	44	39	48
石坂集落センター	17	13	20	31	29	32	37
龍の沢生活センター	32	27	27	18	30	19	24
涌谷町町民医療福祉センター	63	60	54	65	80	76	57
さくらんぼこども園	64	120	98.1	100	95	95	95
上地区コミュニティセンター	25	48	78	53	78	94	40
石仏広場	64	40	16	32	65	42	82
大谷地集落センター	32	27	19	14	43	34	29
旧小里小学校	19	44	52	14	37	39	41

(単位:Bq/kg)

**障がい理解啓発講座
を開催します**

障害にかかわる理解を深めることを目的とした講座を開催します。事前申込は不要。

▼**日時** 2月16日(火)
18時～19時30分

▼**場所** 町民医療福祉センター
研修ホール

▼**講演テーマ** 依存症からの回復に向けて～ギャンブル・ネット・ゲーム～

▼**講師** 岡本病院・医師 相上和徳氏

▼**問い合わせ先** 福祉課福祉班
☎43-5111(内線552)

**難聴者等トータル
コミュニケーション教室**

難聴者などを対象に、「聞こえにくいこと」についてをテーマとして、より良いコミュニケーションを楽しむためのさまざまな手段を学びます。なぜ聞こえにくくなるのか、補聴器の購入方法など、宮城県言語聴覚士会の高卓輝氏による講話と参加者同士の交流の時間があります。

▼**日時**

2月6日(土) 13時30分
2月22日(月) 13時30分
15時30分

▼**場所** 宮城県聴覚障害者情報センター
研修室

▼**対象** 定員各回15人

▼**問い合わせ先** 宮城県聴覚障害者情報センター
(みみサポみやぎ)
☎022-3393-5501

**法テラス
無料法律相談会**

弁護士との個別面談による法律相談会を行います。金銭の貸借、相続トラブル、離婚の労働トラブルなどを相談してみませんか。相談は事前予約優先です。なお、新型コロナウイルス感染症の影響で中止する場合があります。

▼**日時** 2月25日(木)
11時～13時

▼**場所** 役場西庁舎
第一会議室

▼**申し込み先** 法テラス東松島
☎050-3383-0009

**自衛官を
募集しています**

《自衛官候補生》
▼**応募資格** 18歳以上
33歳未満

▼**受付期間** 2月26日(金)
まで

▼**試験日** 3月6日(土)7日(日)
いずれか指定の1日

《予備自衛官補(一般・技能)》
▼**応募資格**

▽**一般** 18歳以上34歳未満
▽**技能** 18歳以上で国家免許資格などを有する人で、年齢上限は55歳未満

▼**受付期間** 4月9日(金)
まで

▼**試験日** 4月17日(土)21日(水)
いずれか指定の1日

▼**問い合わせ先** 自衛隊宮城地方協力本部
☎0225-8316789

役場各課・施設・団体の電話番号

■新型コロナウイルス感染症対策室	☎25-3630
■議会事務局	☎43-2127
■総務課	☎43-2111
■防災交通班	☎43-2116
■企画財政課	☎43-2112
■町民生活課	☎43-2113
■税務課	☎43-2114
■会計課	☎43-2118
■まちづくり推進課	☎43-2119
■農林振興課	☎25-8511
■農業委員会事務局	☎43-2120
■建設課	☎43-2129
■上下水道課	☎43-2131
■教育総務課	☎43-2140
■生涯学習課・涌谷公民館	☎43-3001
■町民医療福祉センター	☎43-5111
□健康課 □福祉課 □総務管理課 □子育て支援室 各課共通	
■わくや天平の湯	☎43-6330
■天平ろまん館	☎43-2100
■くがね創庫	☎43-6066
■わくや子どもの心のケアハウスコンパス	☎25-7307

2月の納付と納期限

決められた納期限まで納付しましょう

町県民税	随時期
国民健康保険税	第8期
介護保険料	第8期
後期高齢保険料	第8期
上下水道料金	2月分

3月1日(月)まで

上下水道料金の納期限は、2月28(日)まで

《防災行政無線の内容を確認できるサービス》

聞き逃した直前の防災行政無線の内容を確認できます。

テレフォンサービス(無料通話)

☎0800-800-9949

メール配信サービス(登録無料)



スマートフォン・PC



ガラケー

さまざまなお悩みに合った相談窓口を開設しています

相談名	日時	場所	相談内容	問い合わせ先
人権相談	2月9日(火) 10:00~15:00	役場 第一会議室	虐待や差別、いじめなどの人権問題。	町民生活課町民生活班 ☎43-2113
行政相談	2月9日(火) 10:00~12:00	役場 第一会議室	国、県、町の行政全般についての苦情や意見要望。	
消費生活相談	毎週月・木曜日 9:00~16:00	町民生活課 町民生活班	クーリング・オフや多重債務などの消費生活に関する悩みや疑問。	
もの忘れ相談	月曜日~金曜日 9:00~17:00	町民医療福祉 センター	本人、家族のもの忘れや認知症に関すること。	福祉課包括支援班 ☎43-5111(内線514)
生活相談	2月24日(水) 13:00~15:00	ゆうらいふ 相談室	日常生活上の心配ごとや困りごと。	涌谷町社会福祉協議会 ☎43-6661
青少年相談	月曜日~金曜日 9:00~17:00	涌谷公民館	青少年非行の早期発見、青少年の悩みなどの相談に関すること。	青少年相談室 ☎43-5191
栄養相談	2月19日(金) 14:00~	町民医療福祉 センター	食事と栄養に関することならなんでも気軽に相談ください。	健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線510)
精神保健福祉相談	2月19日(金) 14:00~	大崎合同庁舎 2階診察室	心の悩みを抱えている人の相談に応じます。	北部保健福祉事務所 (大崎保健所) 母子・障害第二班 ☎87-8011 ※相談は予約制です
思春期・青年期 ひきこもり相談	2月15日(月) 13:00~	大崎合同庁舎 2階相談室	自宅に引きこもっている人やその家族の人の相談に応じます。	
アルコール 関連問題 相談・家族教室	2月2日(火) 11:00~	大崎合同庁舎 2階相談室	アルコールやギャンブルなど複雑な問題で困っている人の相談に応じます。	
障害者福祉相談	月曜日~金曜日 8:30~19:00	結の郷わくや	身体・知的・精神の3障害の相談に応じます。	涌谷町基幹相談支援センター(結の郷わくや内) ☎25-9675
農家相談	2月5日(金) 9:00~10:30	役場大会議室	農地の移動や転用、農業者年金などについて、農業委員と農業委員会事務局が相談に応じます。相談に応じる農業委員は、日野善勝委員、手嶋一郎委員、佐々木弘美委員。	農業委員会事務局総務班 ☎43-2120
農業委員会総会	2月25日(木) 9:00~	役場大会議室	農地利用の許可申請について農業委員が協議します。どなたでも傍聴できます。	
夜間納税相談	2月24日(水) 17:15~19:00	税務課納税班	納税にかかわる相談に対応します。	税務課納税班 ☎43-2114

子育て

ひろば

子育て支援サークルや
イベント情報を紹介

おうち時間の楽しみ方を募集しています！

2月も活動をお休みします。

工作やクッキングなど「おうち時間の楽しみ方」をSNSで紹介していましたが、おうちで楽しめそうな「〇月〇日は〇〇の日」を新しく配信し始めました。

今までの投稿も、ぜひ参考にして過ごしてみてくださいね。皆さまのおうち時間の楽しみ方を、ぜひお寄せください。

《問い合わせ先》

☎090-4672-5669 (大橋)

☎090-4123-7019 (齋藤)

メール wakuyaohisamasmile@yahoo.co.jp

情報は、SNS「おひさまスマイル」で検索！



エプロンおばさんと遊ぼう広場

エプロンおばさん(子育て相談員)が楽しく出迎えてくれる自由遊びを中心とした集いの場です。子育て相談にも応じます。

●日時 毎週木曜日(祝日はお休み)

●場所 高齢者福祉複合施設ゆうらいふ 多目的ホール

●対象 未就学児とその保護者

●新型コロナウイルス感染症対策のお願い

次の対策を徹底しながらの運営になります。ご理解とご協力をお願いします。

○当面の間は涌谷町在住者のみの参加をお願いします。利用者が多い場合は入館を制限する場合があります。

○飲食は禁止とします。水分補給のための飲み物をご持参ください。

《問い合わせ・申し込み先》

涌谷町社会福祉協議会地域福祉課 ☎43-6661

さくらんぼこども園なかよしルーム

6ヵ月から入園までのお子さんを連れて親子で楽しめるさくらんぼこども園なかよしルーム。

支援室の遊具やこども園の友だちと遊んで楽しく過ごしましょう。

●対象 6ヵ月から入園前までのお子さん

●日時 2月10日(水)10時~11時

●場所 さくらんぼこども園支援室

●準備物 水分補給用の飲み物・オムツ交換時用のバスタオル

●その他 事前申込制です。新型コロナウイルスの感染予防のため、大人はマスクをしてください。駐車場は、駐輪場前を利用してください。子育ての相談もお受けします。

《問い合わせ・申し込み先》

さくらんぼこども園 ☎43-6681

のんのん教室

のんのん教室は、地域ボランティアの皆さんの協力の下、未就学児を対象に、月1回子育てイベントを行っています。2月は「閉講式」です。親子で工作をします。

●日時 2月16日(火)10時~11時

●場所 筥岳公民館

●対象 未就学児の親子(祖父母も可)

●持参物 水分補給用の飲み物

●申込方法 電話でお申し込みください

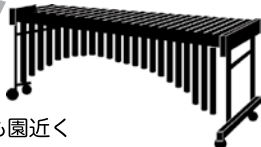
《問い合わせ先》 生涯学習課 ☎43-3001

広告

門間大樹マリンバ教室
初回無料体験レッスン受付中

生徒募集

誰にでも音が出せる打楽器
大好きな音楽を奏でよう



教室場所：涌谷町立さくらんぼこども園近く

(HP) <https://www.hiroki-monma.com> 音楽教室をクリック

☎080-6032-1333 (メール) hiroki.marimba09@gmail.com

《新型コロナウイルス感染症にかかわる共通事項》

- ご自宅で検温して、熱がある・体調が悪い場合などは参加をご遠慮ください。
- 参加する保護者は、マスクの着用をお願いします。2歳未満の子どもの着用は不要です。

先の見えない自粛生活におけるフレイルの進行予防について

1. 年に一度は**健診**を受ける～自分の身体の状態を知る～

病気を予防・重症化させないために、まずは自分の健康状態を知ること、年1回健診を受けましょう。すでに通院している人も健診を受け、その結果を主治医に見せて相談してみましょう。

2. しっかり**食**べて栄養をつける～バランスの良い食事で低栄養予防～



3食欠かさず食べることが重要です。しっかりバランスの良い食事をとることで免疫力を維持することにも役立ちます。特に、筋肉に大切なたんぱく質（肉・魚・卵）を中心にとりましょう。

食事制限のある人は主治医に相談しましょう。

3. **運動**習慣で筋力アップ ～体力をつけて感染症も予防～

筋力を維持するためにラジオ体操などの自宅でできる運動や、人混みを避けて散歩をするなど、無理のない程度で自分に合った運動を積極的に行いましょう。テレビを見ながらその場で立って足踏みをするなどの「ながら運動」もお勧めです。



4. 家族や友人との**交流**を ～閉じこもりが寝たきりの原因に～

心身の健康を保つために人との交流は大切です。外出を控える生活が続くからこそ、家族や友人と電話やメールなどを活用した交流を持ち、お互いに支え合いましょう。



5. 口と歯の健康を守る ～**口腔ケア**でいつまでも自分の歯で食べる～

口を清潔に保つことは、口の中の細菌が原因の誤えん性肺炎、インフルエンザなどの感染症予防にも役立ちます。毎食後、特に寝る前の歯磨きは丁寧に行い、義歯は必ず外して清掃しましょう。かかりつけの歯科医院で定期的に口の中をチェックしてもらうことをお勧めします。歯ごたえのあるものをしっかり噛んだり、電話などで人と話す機会を増やすことも口の機能維持につながります。



《日々の生活の不安や困りごとを地域包括支援センターにご相談ください》

地域包括支援センターは、高齢者本人やその家族の生活を支えるための相談窓口です。

介護・福祉・保健などの相談に応じます。

涌谷町地域包括支援センター(涌谷町福祉課包括支援班)

☎43-5111(内線514・554)