

コロナ禍における介護予防

地域包括支援センターだより

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出や他者との交流などを避けるあまり、高齢者の筋力低下や閉じこもりが懸念されています。高齢期のかたは、週1回の定期的な運動習慣があれば筋力を維持

できると言われています。感染対策を十分にとりながら、1人や少人数で運動などに取り組み、活動量を維持できるといいます。

定期的な活動が「歩力・食べる力・考える力」を維持することにつ

ながります。1日の中で、人と話す時間や運動をする時間を設けて、フレイル(虚弱)を予防しましょう。



問い合わせ先

役場介護環境課地域包括係
☎(86)1153[直通]

脳トレコーナー

ランダムに並べられている文字を並べ替え、□に当てはまる言葉を作ります。まじょう。()はヒント。

- ①い・か・あ・な・と・ぐ・げ
→ □□□、□□□□ (爬虫類)
- ②ん・お・に・ら・り・ぎ・ー・め
→ □□□□、□□□□ (食べ物)
- ③ら・つ・み・つ・く・つ・し・ぼ・ら
→ □□□、□□□、□□□
(1~3月くらいにみられるもの)
- ④み・ま・ゆ・が・げ・ま・え・つ・げ・ま
→ □□□、□□□、□□□□
(顔のパーツ)
- ⑤ま・よ・え・ず・ー・ね・き・こ・い・め
→ □□□、□□□□□、□□□
(京都、調味料、電車に関係する)

役場新人職員を紹介

10月1日付けで長島町役場に1人の新規採用がありましたので紹介します。



社会教育課
中村海斗(21)

長島町の職員として働けることをうれしく思います。一日でも早く町民の皆さまの役に立てるよう、一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひします。

町長動静

9月《長月》

語り、動きます。



- 1日(水) 辞令交付
阿久根地区消防組合協議(役場)
- 2日(木) 長島町国民健康保険運営協議会書面決議(役場)
長島町商工会女性部テイクアウト情報誌
発行記念式(商工会館)
- 3日(金) (株)共和ガス燃料との協議(役場)
- 3日(金)~22日(水) 令和3年第3回長島町議会定例会(役場)
- 8日(水) 長島研醸(有)との協議(役場)
- 10日(金) 新型コロナウイルス感染症等対策会議(役場)
- 15日(水) 南日本新聞社との協議
鹿児島県行政書士会出水支部長との協議(役場)
- 17日(金) 鹿児島県市町村総合事務組合との協議(役場)
- 21日(火) 北薩広域行政事務組合との協議(役場)
- 24日(金) 早崎勲氏叙勲伝達式(出水市)
汐見小学校跡地活用協議(役場)
- 27日(月) 阿久根地区消防組合議会(阿久根市役所)
- 28日(火) (株)川商ハウスの協議
日置市議会議長との協議(役場)
- 29日(水) (公財)日本離島センター理事会(東京)
- 30日(木) 国会議員および各省庁への要望活動(東京)

