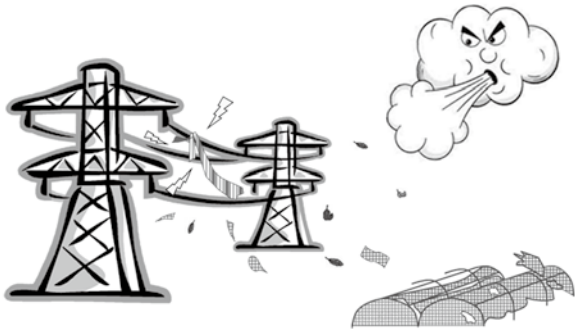


突風による農業用ネット等の飛散にご注意を！

近年、農業用ネット等が突風で吹き飛ばされ、送電線に接触する等の停電事故が発生しています。

台風シーズンに限らず、農業用ネットやビニールシートなど、風で飛びやすいものについては、固定物にしっかりと結び付けるなどの対策を十分に実施されますようお願いいたします。



鉄塔や電線に飛散物の接触を発見したら、下記へお知らせください。

中国電力ネットワーク(株)周南ネットワークセンター
☎0834 (22) 7615

島の暮らしをおすそわけ ～秋コース～を中止します

毎年、9月～11月にかけて開催していましたが「島の暮らしをおすそわけ～秋コース～」を、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止させていただきます。ご理解のほどよろしくをお願いします。

圃周防大島暮らし体験ネットワーク事務局
(農林課内)
☎0820 (79) 1002

ほのぼのの苑盆踊り大会を中止します

毎年8月に実施しています「ほのぼのの苑盆踊り大会」を新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止させていただきます。ご理解のほどよろしくをお願いします。

圃社会福祉法人さつき会 ほのぼの苑
☎0820 (74) 2100

フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、感染症にかかりやすくなるので、新型コロナウイルス感染症や冬場のインフルエンザの流行

に備えて、元気な体づくりをしましょう。

「フレイル(虚弱)」という状態になる危険があります。

外出や体を動かす機会が減ると、動かないことで、歩くことや身の回りのことなど、動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりと、「フレイル(虚弱)」という状態になる危険があります。

新型コロナウイルスの流行により、私たちの生活は一変し、不自由な生活が続いています。住民の方とお話するなかで「地域の集まりは中止になっている」「出かけても、用事を済ませたらすぐに帰る」などの声を聞きます。外出する機会や、体を動かす機会が減り、ご近所同士のおしゃべりの場や、趣味の会への参加など、楽しみにしていたことを控え、寂しさや不安、ストレスなどを感じられているのではないのでしょうか。

暑い時期はあっさりした食事になり、肉や魚などのタンパク質が不足しがちです。元気な体づくりのために、バランスのとれた食事を摂りましょう。

足腰が弱った、筋力が落ちてきたと感じたらフレイルの危険があります。テレビを見ながら体操をしたり、家事などで積極的に体を動かしましょう。

元気でですか？
お元気ですか？
ごじゅんは 保健師です
感染症に負けない
元気な体づくり

ポイント①「栄養」
ポイント②「体力」
ポイント③「人とのつながり」

地域包括支援センターは、高齢者の皆さまの介護や健康に関する相談をお受けする相談窓口です。どうぞお気軽にご相談ください。

近所の方と距離を保って挨拶や会話をしたり、家族や友人と電話や手紙、メールで連絡し合いましょう。人との信頼関係は、心の安定につながります。

足腰が弱った、筋力が落ちてきたと感じたらフレイルの危険があります。テレビを見ながら体操をしたり、家事などで積極的に体を動かしましょう。

暑い時期はあっさりした食事になり、肉や魚などのタンパク質が不足しがちです。元気な体づくりのために、バランスのとれた食事を摂りましょう。

暑い時期はあっさりした食事になり、肉や魚などのタンパク質が不足しがちです。元気な体づくりのために、バランスのとれた食事を摂りましょう。

周防大島町保健師 佐原 聡子
■問い合わせ
介護保険課
地域包括支援センター
☎0820 (73) 5506