



# ぽかぽか便り

第52号

令和2年8月24日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

残暑お見舞い申し上げます。

お盆を過ぎてから猛烈な暑さが続きますね。ニュースでは最高気温 40 度超えのところがあり驚きです。気温 32 度～36 度が続き熱中症の予防、その上新型コロナ感染症の予防と、この夏は体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。

まだまだ厳しい残暑が続きそうですが、次の『雲南市保健師より』を参考にいただき、できる範囲内での運動を心がけなんとかこの夏を乗りきりましょう。

## 雲南市保健師より



### 暑さ&コロナに負けない体をつくりましょう！ ～運動編～

暑さも厳しくなりました。暑さのために食欲が落ちたり、体を動かすことが難しくなっていないですか？今年は新型コロナウイルス感染症予防のため、外へ出かける機会も例年より減っていると思います。活動量が低下したことにより、筋力が落ちてしまいがちです。元気に過ごすことができるように、家で行うことができる体操を紹介します。

肩・腰・ひざ痛を感じるあなたに・・・

動くことが少なくなって、足腰が弱ったなど感じるあなたに・・・



#### まめなかね体操

全身のストレッチと足腰を無理なくきたえられる筋力トレーニングを取り入れた健康づくり体操

平日 午前8：50～  
雲南夢ネット 11チャンネルで放送

#### うなんん幸雲体操

おもりを使った筋力体操（おもりがなくても効果が期待できます）

毎日 午前9：00～・午後2：00～  
雲南夢ネット 11チャンネルで放送



雲南夢ネットでは、家庭でできる体操を紹介しています。  
自分にあった体操を生活に取り入れ体力を維持しましょう！

## 1人でお住いの 「こんにちはさん」紹介

△△自治会の〇〇〇〇さんです。

上佐世寿朗会や表佐世寿朗会の活動に積極的に参加され、お世話もされています。



「畑では野菜を一通り作っとおよ。自分はあまり食べないけど子どもに送とうわね。それが励みで作とうかな。」

「花の種をまいて、公会所の花壇にも植えとうよ。好きでしとうことで、自分ができるところをしとうわね。」

「自分とこの外灯がついていないと心配してござれるし、オートバイしか乗らないので、近所の皆さんが、「何か欲しいものがあれば買ってきてあげるよ。」と声をかけてくださる。「気にかけてくださって、ありがたいよ。」

「気の合った友達が4人いて、たまに映画やサーカス、フォーゲルパーク…に行っとうよ。帰るとカラオケだわね。へたくそだけど大きな声で歌って、楽しくしとうよ。いい友達がおってほんにいいよ。気晴らしにもなあしね。」

つれあいさんに先立たれ、大きな転落事故を2回も経験されるなど、とても辛い体験をされてきた福島さんです。健康の秘訣を伺うと、「一人になったからって、くよくよしないようにして、前向き・前向き・前向きに物事を考えるようにしとうことかな?」「楽な方に考えて前向きにね。」と明るく話されます。訪問した日は33度という暑さの中、話が尽きず、15分のはずが1時間も話し込んでしまいました。(川島)

### 熱中症にならないために

- ① のどが渇かなくても、こまめに水分を取りましょう。塩分も!
- ② エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。

**編集後記** 今年の夏休みは、コロナ感染予防によりプール使用が中止だったためか、子どもたちの姿をほとんど見ることはありませんでした。子どもの声が聞こえない…例年とは違う夏でした。今は静まりかえっている校舎ですが、もうすぐすると、子どもたちの元気な声が聞こえてきます。2学期は8月26日から…楽しみです。(川島)