



笑顔広がる人とまち 幸せ実感都市 まつやま

# まつやま



今月のことば

きみの傷口に  
わたしの絆創膏

2010年 だから、ことば!!大募集2010 佳作

## withコロナ「新しい生活様式」と共に 毎日を健康に過ごすために



新型コロナウイルス感染症の影響で外出自粛が続き、高齢者の体力の低下や社会からの孤立などが心配されています。高齢者が介護予防を行う「ふれあい・いきいきサロン」は、活動を休止していましたが、感染防止対策を行いながら、少しずつ動き出しています。

### ふれあい・いきいきサロン

まずは  
介護予防体操をして  
身体をほぐします



8月7日 in 八坂東サロン  
ミニサロン

普段のサロンより時間を短くし、感染リスクの高いメニューは避け、体操や脳トレを行います。八坂東サロンでは、いつもしている寝た状態で行う体操は密集してしまうため、距離を保ってイスに座ってできる体操を行っています。



今日の脳トレは  
間違い探し。  
これが結構難しい...

#### 参加者の声



八坂東サロンは雰囲気がいいのが良いところ。5カ月ぶりの開催でしたが、久しぶりにみんなに会えてよかった。いつ再開するか待っていたくらい。元気が出ました。

入室するときは  
消毒と検温。  
マスクも忘れずに



密に  
ならないように  
時間をずらして

少し休憩。  
お話は  
距離を保って

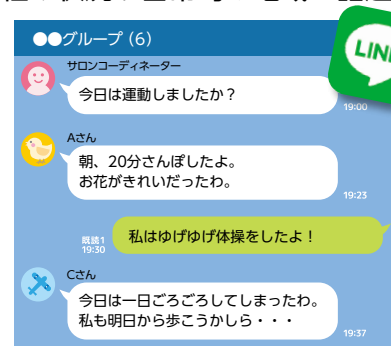
7月17日 in いきいきサロンしおさい苑  
てくてくデイ

各活動拠点で介護予防などの資料を手渡しするてくてくデイ。活動拠点まで歩いていき、短時間でも地域の仲間と言葉を交わし、自宅でも脳トレを行うことは、体力の維持や脳の活性化などにつながります。てくてくデイができないサロンは資料をサロン参加者に郵送しているところもあります。

会えなくても

### LINEグループで声を掛けあって介護予防

LINE（無料通信アプリ）を使って、サロン参加者で介護予防の取り組み状況や日常的な地域的话题をグループ間で情報交換しました。



#### 参加者の声

- ・脳トレや早口ことばが送られてきて、すぐに「やってみよう!」という気になりました。
- ・散歩中のお花や鳥、お月さんの話題で盛り上がりました。
- ・自分の投稿にみんなからの反応があがるのがうれしい!
- ・写真や動画も見られて分かりやすかった。

☎介護保険課 948-6949 ・ FAX 934-0815

### 主な内容

- フレイルを予防し、健康寿命を延ばそう! ..... 4面
- だから、ことば大募集..... 5面
- 財政特集 令和元年度財政事情の公表..... 6・7面
- 市民ガイド..... 9~11面

発行：松山市役所  
編集：秘書広報部シティプロモーション推進課  
毎月1日・15日発行  
☎948-6705 ☎934-2578  
https://www.city.matsuyama.ehime.jp/

保存してください。いつかまたお役に立ちます