

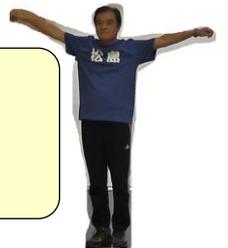
スマイル

地域包括支援センターは、病気の療養や介護、生活全般について相談できる町の高齢者相談窓口です。

こんなときこそ！身体を動かそう！



ラジオ体操



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、町の介護予防事業が中止となって1か月が経とうとしています。外出する機会も減り、身体を動かす時間も少なくなっているという方！ぜひこちらをのぞいてみてください！

今回、地域包括支援センターでは、行事や外出を自粛して過ごしているご高齢のみなさま向けに、笑顔と元気を届けたいという思いから、自宅でもできる介護予防体操の動画を作成しました。

内容は、だれもが知っている「ラジオ体操第一」と「ストレッチ体操」です。

あらっ？どっかで見たことのある方たちじゃーないですか～？

いっしょにやろう！
ラジオ体操！

生活不活発に
気をつけて！



号令、体操、ピアノ：松島町元気とどけ隊（町民ボランティア）

パソコン・スマートフォンからご覧ください

松島町ホームページ(<https://www.town.miyagi-matsushima.lg.jp>)



トップページ → 総合メニュー → 暮らしの情報 → 注目情報 → 松島町元気とどけ隊(町民ボランテ

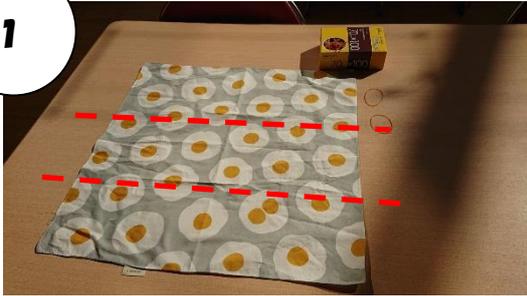
ィアと一緒に体操しませんか？～こんな時こそ！！一緒に身体を動かしましょう！～

ハンカチマスクの作り方

用意するもの…ハンカチ1枚、ゴム2本（輪ゴムでも可）

「マスクがない…」
そんな時でもカンタンに
マスクを作る方法がありますよ♪

1



ハンカチと輪ゴム2本を用意します

2



3つに折ります(左の写真の点線を参考に)

3



両端に輪ゴムをかけます(あめっこのような形です)

4



片側を3分の1位のところで折ります

5



もう片方を先に折った輪の中に入れて込みます

6



まあいい形になります

7



形を整えたら……

8



できあがり！ゴムを耳にかけたらマスクです♪

健康維持のポイント♪

1. 体を動かして、座っている時間を減らしましょう！
(体操、庭いじり、人混みを避けて散歩など)
2. 栄養と睡眠をしっかりととりましょう！
3. お口を清潔に保ちましょう！
4. 家族や友人と電話で交流しましょう！

体調管理には、手洗い、うがい、咳エチケット（マスクやハンカチ）をしましょう。そして、体力維持もとても大切です。1日1回は笑って、毎日楽しく過ごせると良いですね。

