

## 新型コロナウイルス感染拡大防止のため

**4月14日(火)～5月6日(水)まで**  
**灘手公民館事業および貸館業務を中止します。**

みなさまには、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

なお、公民館は通常通り開館しており、職員は出勤しておりますので、何かございましたらお問い合わせください。(ただし大型連休は除きます)

また、感染リスク削減のためにも、電話・メール等をご活用くださいますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

4月13日(月) 倉吉市新型コロナウイルス感染対策会議において、市有施設の運営についての方針が決定されました。

今回の対応は5月6日(水)までの間の対応方針ですので、それ以後の対応については、今後の情勢を見ながらその都度お願いすることになりますので、ご承知おきください。

灘手小学校：4月27日(月)～5月6日(水) 休校 ※5月1日(金)登校日  
 // 体育施設：5月6日(水)まで使用中止  
 灘手保育園：登園自粛要請(できるかぎり各家庭で保育をお願いします)  
 灘手あかるいノーソン：定休日：日曜日 営業時間 午前10時～午後6時

### 松井館長のつぶやき。

新型コロナウイルスが猛威を振るい、私たちの生活にも大きな陰を落とし、鳥取県でも感染者が出ています。

手洗い・消毒・マスクはもとより、「3密」(密閉・密集・密接)を避け、一層の予防活動を続けてコロナに打ち勝ちましょう。

しかし、外出自粛も長くなるとストレスが溜まり、体力も免疫力も落ちる、こんなことになったら大変です。

そこで、スポーツ推進委員の皆さんに“自宅で、一人でも出来るスポーツは?”と伺ったところ、こんな時だからこそ「ラジオ体操」・「くらよし元気体操」を見直しましょうとお話でした。

一人ででき、体力を保持でき、ひよっとしたら免疫力アップにもなるかもしれません。これでこの難局を乗り切りましょう。



## はじめまして!



今年より  
**上井分団長で  
 頑張ります!**

4月から灘手地区の集落支援員になりました船越昭人(ふなこし あきと)です。

地域の皆様に寄り添い、倉吉市の中で一番元気で活気ある地域になるようお手伝いさせていただきます。

活動としては、支え愛マップ、自主防災マップを作成し、災害時等に適切な対応ができるよう備えたいと考えています。

皆様のご協力、よろしくお願いいたします。



令和2年5月発行No.410 発行元：倉吉市灘手公民館  
 住所：倉吉市尾原 500 電話：0858-22-5401  
 FAX：0858-23-6021 メール：konadate@ncn-k.net

灘手公民館

検索

携帯電話から  
 も見られます

公民館・地域の情報満載! 灘手公民館ブログ  
<http://konadate.blog13.fc2.com/>



twitter  
 Facebook

ツイッターアカウント  
 「konadate」フォローよろしくお願いします。  
 こちらもよろしく。

お知らせ!

先の見えない自粛生活だからこそ!

### 動かない時間を減らそう!

フレイル(虚弱)を予防しよう!

コロナウイルス感染を恐れるあまり、外出を控え過ぎることで運動不足が心配されます。そこで、室内で手軽にできる「ラジオ体操」や「くらよし元気体操」で体を動かしませんか?



倉吉市のホームページに「くらよし元気体操」の動画が紹介されています。  
<https://www.youtube.com/watch?v=FZVgz-1-17U> ぜひチャレンジしてくださいね。

### バランスの良い食事を!

こんな時こそ! 一日三食しっかり噛んで食べ、体の調子を整えましょう。

免疫力の維持に役立ち、特に筋肉を作る大切な栄養素であるタンパク質をとることが大切です。

### おしゃべりも大切!

お口の不活動も問題です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もおススメです。

<参考>2020 一般社団法人日本老年医学会「フレイルの進行を予防するために」

### 行事予定の変更について

◆年間行事予定に変更がありました。

合同防災訓練 9月26日(土) → 9月15日(火)  
 運動会 5月24日(日) → 9月20日(日)

自治公協議会 敬老会: 9月6日(日)予定 → 検討中  
 役員視察研修: 9月予定 → 中止

◆今後の状況により、変更となる場合もありますので予めご了承ください。

