

運動不足・生活不活発に気をつけましょう

○時報に合わせて体を動かそう

自宅にいたることが増えた今だからこそ、体や心を動かすことを意識的に心がけたいものですね。そこで提案したいのは、夕方の時報の音楽に合わせて、庭先やベランダで体操をすること。

そこにはこんなメリットがあります。

- ①子どもからお年寄りまで、運動不足の解消につながります。
- ②お互いの元気な姿を見守って安心
- ③道を行く子どもたちへの防犯活動にもなります。
- ④遠くからでも声かけして（3密注意）、お互いの心も元気アップ

○体操のポイント

- ・大切なのは、時報に合わせて体を動かすこと。
- ・転ばないように気をつけましょう。自信がない方は座ったままで手足を動かすのもよいでしょう。
- ・もう少し動ける自信がある人は、時報をきっかけにそのまま自分スタイルで体操を続けるのよいでしょう。

先の見えない不安を思うより、こんな時こそ心を合わせて元気を保ち、この不自由な時期を乗り越えましょう。

問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871



体操例はこちら

運動不足・生活不活発に気をつけましょう～運動はルールを守って～

外出を控えざるを得ない今、意識的に体や心を動かし、元気を保つ工夫が必要です。テレビを見ながら手足を動かしたり、ラジオ体操を行うなど、体力が低下しないよう心がけましょう。

また、5月31日まで市内体育施設（グラウンド等を含む）は利用を制限していますが、運動不足やストレス解消で、散歩など軽い運動を行うのは構いません。

しかし、施設周辺の方が不安を抱かないよう、屋外であっても密集する集団でのスポーツやレクリエーションはご遠慮ください。

問 スポーツ振興課（内線 392）

笠間市消費生活センターへの相談は電話のみとなります（5月31日まで）

笠間市消費生活センター TEL 0296-77-1313

消費者ホットライン TEL 局番なし 188（“イヤヤ”で覚えましょう）

※新型コロナウイルス感染症の状況により期間が変更となる場合があります。

問 市民活動課（内線 132）

新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の電話相談窓口

帰国者・接触者相談センター

茨城県庁内 TEL 029-301-3200 24時間（土日・祝日も実施）

FAX 029-301-6341

中央（旧水戸）保健所 TEL 029-241-0100 9時～17時（平日のみ）