

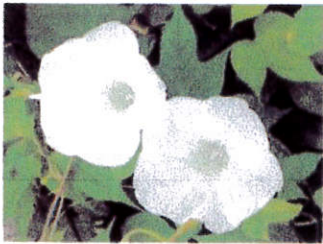


# あさがお通信

## 「あさがお通信」創刊に寄せて 昭和地区社協会長 中山文敏

コロナ禍で人との出会いが難しいなか、懐かしい人からの便りを見て、逢っている様な気持ちになったことがあると思います。

今年から発行する「あさがお通信」は皆さんへ届ける心の便りと思って貰えたら嬉しいです。その時々季節の便りや安全、健康に役立つ知識等を載せ、次の発行を待ち遠しくなる様な誌面をお届けします。多くの皆さんのご愛読を期待しております。



朝顔の花言葉は、「明日もさわやかに」「愛情の絆」等で、白色の朝顔は、「固い絆」「溢れる喜び」だそうです。

読んで頂く方が周りの人々、地域そして民生・児童委員と「固い絆」で結ばれることを願い「あさがお通信」を創刊しました。

### 終わりの見えないコロナ禍と健康維持

新型コロナ感染予防として外出自粛が求められています。その弊害（右図）も顕著です。

健康に過すポイント（一例）を示します。

3密を避けて健康維持に心がけましょう。



**運動**：自分の体の状態や体調に合わせた

ウォーキングや屋内でのスクワットや片足立ち、足踏みなど。

**栄養バランスのとれた食事**：たんぱく質を多く含む食材や、筋肉増強をサポートするビタミンDの積極的な摂取など。

**人とのつながり**：認知機能維持には、人との交流が大切です。



地域みんなで健康サポート！

会話を増やすために電話やメールを活用し、友人同士や家族同士と定期的に連絡を取り合うようにしましょう。