

# ボラって い〜ね



## 2021年 1月

### コロナに負けない心と体づくり

新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちの日常生活の活動に制限が生じます。外出の機会が減ることで、運動不足、食事の不規則や気分の落ち込みなどが起こりやすくなります。これらの状態が続くと、フレイル(虚弱状態)が進行して、感染症にもかかりやすくなります。コロナに負けないためにも、心身共に健康に過ごすためのいくつかのポイントをご紹介します。

#### 運動 座っている時間を減らす

椅子に座ってばかりいると血流が悪くなるので、体操や足踏み、掃除など10分でも良いので毎日体を動かす習慣をつけましょう。



#### 3密を避け日中にお散歩

日に当たると骨や筋肉が強化され、体力も免疫力もアップ。天気の良い日には気分のリフレッシュを兼ねて、散歩がおすすめです。朝陽を浴びるだけでもかまいません。

#### お口のケア 歯磨きで誤嚥予防

口腔内を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎を予防できます。毎食後、寝る前の歯磨きを忘れずに！



#### 水分補給も感染予防に

冬も水分補給で口内を乾燥させないことが感染予防には有効です。うがいも意識して行いましょう。

#### こころの健康 人との繋がりを

コロナ禍で人との繋がりが薄れていても、電話やメールなどでおしゃべりを。人との交流がストレス軽減に！



#### 支え合いを大切に

ご近所の方とも互いに声を掛け合いご挨拶。コミュニケーションは無くさずに、困った時には助け合いましょう！

## 収集ボランティアのお知らせ

「書き損じハガキ・未使用切手 募集しています」 みなさまのご協力をお願いします！

お正月の年賀状など、書き損じハガキや未使用の切手はありませんか？宛名や文面の書き間違いや長い間自宅に保管している官製ハガキなどを活用するのもボランティアにつながります。北海道盲導犬協会へお送りいただくと有効に活用していただけます。送付は、直接下記宛にお願いします。

【送付先】公益財団法人 北海道盲導犬協会

〒005-0030 札幌市南区南 30 条西8丁目1-1 TEL011-582-8222



収集ボランティア活動を一部停止しています

下記のもの引き続き回収の取り扱いを停止していますので、ご了承ください。

○ペットボトルキャップ ○空き缶リングプル ○使用済み切手 ○鉛筆

## ボランティア活動センターより



新年あけましておめでとうございます。1月から担当させていただく田中です。昨年は「新型コロナウイルス」一色の一年でした。ボランティア活動も自粛が続き、皆さまにお会いする機会も少なく残念な年となりました。今年こそは皆さまと一緒に、たくさんの活動を行うことができると願っております。コロナに負けずに、今年一年が皆さまにとって良いお年になりますように！たくさんの方との出会いを楽しみにボランティアの輪を広げていきたいと思っております。

札幌市手稲区前田1条 11 丁目 1-10 手稲区民センター1階

札幌市手稲区ボランティア活動センター(社会福祉法人札幌市手稲区社会福祉協議会内) TEL:011-681-2644 FAX:011-684-8560【担当 田中】