



生活支援コーディネーター
本田の支え合い活動レポート
vol.22

合言葉は

“おたがいさま”

新型コロナウイルス感染予防に加え、年末から何度か雪が積もり、家で長い時間を過ごされる方も多いと思います。家で過ごす時間が長くなると、「動かない」ことによって体力が衰え、やる気が出なかったり、気持ちが落ち込んで閉じこもりがちになったりして、いつの間にか動けなくなってしまう心配があります。

感染を気にせず外出できるようになった時に、やりたいことが支障なくできるように、日ごろから取り組めるポイントを紹介します。

まずは「運動」。人混みを避けての散歩や家の中などでできる運動（足踏みやスクワットなど）、テレビやインターネットの体操番組を見ながら一緒に体操もいいですね。家事や農作業などで体を動かすことも大切です。なるべく座っている時間を減らしましょう。

次に「食生活と口腔ケア」です。低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、3食バランスよく食べ、食後や寝る前の歯磨きを忘れないようにしましょう。規則正しい生活を心がけることが大切です。

最後に「人との交流」です。なかなか会えない家族や友人と電話で話したり、手紙やメールを送ったりして交流しましょう。また、何かあったときに相談できる相手、助けを呼べる相手を考えておくのも大切なことです。県外との往来がしにくくなっている今、「遠くの親戚より近くの他人」というように、お互いさまの気持ちで近所の方とつながりを持つことは心強く、離れて暮らす家族も安心すると思います。

合言葉はおたがいさまです。

本田 典子



問い合わせ先 健康対策課 生活相談室 TEL：0859-68-5535

第7回 家庭の日「標語」入賞作品

※学年表記は令和元年度のもの

二部小学校 3年 ひぐち かこ
樋口 華子

夜ごはん

みんなで話す、今日のこと

溝口小学校 6年 ふじかわ てんじゅ
藤川 天樹

お父さん

おそくまで家族のために ありがとう

保護者 はせがわ るみこ
長谷川 瑠美子

テレビ消し「あのね、今日は…」で
深まるきずな

毎月第3日曜日は「家庭の日」です。家族団らんや家族そろっての行事などを通して、子どもたちを心豊かに育てましょう。

おくやみ

まつもと きょういち
松本 享一
(91歳・丸山〔丸山〕)

あやき てるお
綾木 照雄
(72歳・大殿〔田園町〕)

あしざわ たつあき
足澤 辰秋
(93歳・二部〔二部中町〕)

すみだ ゆたか
住田 泰
(91歳・福岡〔福岡中央〕)

ほんじょう たつお
本庄 達夫
(87歳・溝口〔溝口五〕)

ごんだい こ
権代 しげ子
(98歳・大倉〔大原〕)

戸籍の窓

1月届出分(敬称略)

赤ちゃん誕生

うしお かいと
潮 佳弦(男)
保護者/浩幸・裕可里 住所/大殿(橋郷その他)

たつみ おきむ
辰巳 收
(84歳・古市〔古市〕)

やまね なみえ
山根 波枝
(100歳・中祖〔中祖〕)

有料広告

「お家おたすけ」屋さん



SKILL LABO 維新工業
ISHIN INDUSTRY

〒689-4122鳥取県西伯郡伯耆町坂長745-1

TEL 0859-57-7177

携帯 090-7972-0426

http://www.tasuku-houki.com/

解体

住宅倉庫空き家 小さな箇所も
解体します!

解体施工技士が施工、
管理するので安心!

住宅内外装工事 樹木伐採工事 一級空家管理士
ブロック工事 不用品の回収
フェンス工事 壁の塗り替え、張り替え

大変なことに
放っておくと



< 鳥取県西部解体業協議会 会員 >
< 一般社団法人 空家管理士協会 会員 > < 伯耆町空家対策協会 会員 >
建設業許可 鳥取県知事許可(般-2)第7427号 とび・土木事業 解体工事業
産業廃棄物収集運搬許可 鳥取県 島根県 許可 192704号