

# Smile Network 北東

2021春 第9号

## 誰かと繋がっていますか？

「体操がお休みになったらちょっと動いても息切れするの。」

「あの体操、やっぱり効果があるのね。高いところに手が届きにくくなったわ。」

これらはニャオざね元気体操の通いの場に参加されていた方に近況を伺った時の声です。北東圏域ではニャオざね元気体操の通いの場やサロンがコロナ禍でお休みになっています。

外出の際には時間を意識して身体を動かし、人と話すときには頭や口を動かします。誰かと楽しい時間を共有することは表情筋や呼吸、循環、感情等々、心身への様々な刺激となり、健康のために非常に良い効果をもたらします。しかしその機会が減少…その期間は長く続いています。このことは、体力や気力、認知機能の低下などを引き起こすリスクともなっています。コロナ禍ですが、誰かと繋がっていますか？

勿論、感染防止対策は命を守るために重要です。これまで同様、マスクの着用や手洗い、消毒、換気、ソーシャルディスタンスなど心がけていきましょう。



熊谷市でもワクチン接種コールセンターが開設されました。ワクチン接種が進んできたら、少しずつ活動再開を検討する声も上がってきそうです。

もうひと踏ん張り!!  
元気に乗りこえていきましょう!!



## 声をお聞かせください!

マスクをしてお散歩、お庭のお手入れや回覧板で近所の人と、あるいはお買い物先で行き会う、電話やメールお手紙などで繋がる、いろんな繋がり方がありますね。コーディネーター業務も、メール会議や電話での情報交換、オンライン研修など受講する機会が増えています。

感染対策をしながらの移動販売、子ども食堂のかわりに食品やお弁当の提供を行う活動、LINEの使い方講座、ステイホーム中の作品展覧会、憩いのベンチの設置など展開している地域や団体もあるそうです。やってみたい! 調べてほしい! そんな声をぜひお聞かせください!