

ホームページ URL: <http://waiwaiminami.com/>

## 自粛生活中でも明るく健康に！

自粛生活が長引いていますが健康を維持するために、豊岡市保健師の柳本さん(竹野担当)に、日常生活のポイントを改めて教えていただきました。

### 「新型コロナウイルス感染症」自粛生活で気をつけたいポイント

「動かないこと(生活不活発)」により、フレイル(虚弱)が進んでいきます。フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

- 自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう！
- テレビのコマーシャル中に足踏みするなど、座っている時間を減らしましょう。
- 筋肉を維持し、関節も固くならないように。ラジオ体操やスクワットがおすすめです。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を。**※人混みは避けましょう。**
- しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！
- お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを。
- 家族や友人との支えあい大切です！近くにいる者同士や電話などを利用した交流をもち、孤独を防ぎましょう。



## 活動報告

竹野民生委員児童委員協議会の女性部のみなさんがマスク不足で不安を感じておられる方に少しでも役に立てばと、布マスク作りに取り組んでおられます。竹野南地区の民生委員・協力委員のみなさんも制作しました。

他にも、ボランティアグループが布マスク作りに取り組んでおられます。こちらは材料費 100 円で頒布されています。

布マスクについてのお問合せは、竹野南地区コミュニティセンターまでお問合せください。電話 48-0008





## 竹野南地区の

### Kさんのお庭(御又区)

ご主人と奥さん二人ので、庭づくりを5年ほど前からされています。

鮮やかな季節の花々が並べられており、一鉢一鉢が丁寧に、手入れされていました。お庭の一番の見ごろは5月末~6月だそうです。



### 杉本さんのお庭(小城区)

最近品種改良された華やかな花が多いですが杉本さんは、原種や山野草の自然な姿を再現して、品種にあった環境づくりを意識して育てておられます。

品種によっては、花が咲くのに何年もかかるそうですが苦労した分楽しみもあると話しておられました。



### Oさんのお庭(森本区)

家の裏山を活かして作られており、庭というよりは、公園でした。

「志喜の森」と名付けておられました。お孫さんのために植えられた記念樹等も沢山あり、所々に取付けてある巣箱では、小鳥が子育てしています。お邪魔した時は八重桜が満開でしたが、5月末から6月にはアジサイや、ササユリが見ごろになるそうです。



## 素敵なお庭紹介



### 芳田さんのお庭(三原区)

毎年苗を育てて増やし、広げてきた芳田さんの芝桜。色とりどりで、鮮やかなお花のカラー絨毯のようでした。撮影は4月末でしたが、チューリップも咲いていました。毎年楽しみにして、見に来られる方もあるそうです。



### 橋本さんのお庭(森本区)

庭先には多くの盆栽の鉢が並んでおり、松の木以外にも藤や桜など数種類が育てられていました。

20代の頃から約60年も続けている盆栽と庭づくり。盆栽の枝の形を作るのに数年必要ですが、手をかけていると生き生きして、可愛くなるとニコニコされていました。



## 竹野南地区の今の様子

田植えが終わり、早苗が風になびいていました。子どものいるご家庭では、鯉のぼりが気持ちよく泳いでいます。苗も、子ども達もすくすく育っていく姿が楽しみです。



## イナカー利用のお願い

新型コロナウイルス感染予防対策で、様々な活動が自粛されてから、イナカーの利用が減っています。

皆さんの大切な交通手段であるイナカーを存続させるため、利用して守りましょう。



## お知らせ・行事予定

### ★ヨチヨチランド開講式

とき 6月20日(土) 10:00～

場所 竹野南コミュニティセンター

延期していた開講式を行います。

\* 欠席される場合はご連絡ください。

Tel 48-0008

### ★竹野南学園開講式

コロナウイルスのため、遅れていましたが令和2年度の南学園を始めます。今回は午前に行いますので、開始時間にご注意ください。

とき 6月22日(月) 9時30分～

内容 ・開講式

・フレイル予防で自粛疲れ  
を吹き飛ばそう!

参加費 200円(喫茶代)

開  
講  
式

### ★竹野南地区体育委員打合せ

令和2年度の合同運動会の、打合せを各区の体育委員で行います。

とき 6月26日(金) 19時30分

内容 種目・競技等の設定について他

\* 欠席される場合は、ご連絡ください。

Tel 48-0008



### ★うたごえ喫茶

今年度もジャックさんと楽しく歌いましょう!

\* 玄さん体操終了後に行います。

とき 6月29日(月) 14時30分～

内容 爽やかな初夏のうたごえと  
懐かしい故郷を思いながら～♪

参加費 200円(喫茶代)

参加申込は、わいわいみ・な・み まで  
電話 48-0008



## 6月の予定

日	曜日	活動・事業・センター貸館状況
19	金	おもてなしコーヒー 13:30～
20	土	ヨチヨチランド開講式 10:00～
22	月	南学園開講式 9:30～
24	水	竹野南地区コミュニティセンター消防訓練 13:30～
26	金	体育委員運動会打合せ 19:30～
29	月	うたごえ喫茶 14:30～(玄さん体操終了後)

・毎週月曜日 玄さん元気教室 13:30～

・毎週水曜日 食事サービス 9:00～11:30

・ “ ささえ愛通所サロンわいわいみ・な・み 10:00～15:00

・第2、第4木曜日 森本トリムの会20:00～

・毎週木曜日 喫茶よつば 10:00～15:00 交流広場わいわいみ・な・み にて