



高知県コロナウイルス感染症1月28日現在で特別警戒（赤）レベルとなっており、村内でも感染者が出てしまいましたが、誹謗・中傷はその対象となる人々の心身の健康にダメージを与えるだけではありません。差別を恐れて病状を隠したり、感染者が濃厚接触者の追跡調査に協力しなければ、感染を広げてしまったり、感染拡大を防ぐ活動の障害になり、感染症の封じ込めを困難にしていまいます。私たちが向き合う相手はウイルスです!! 冷静な行動や判断を心がけ、更なる基本的な感染防止対策の徹底をしましょう!!

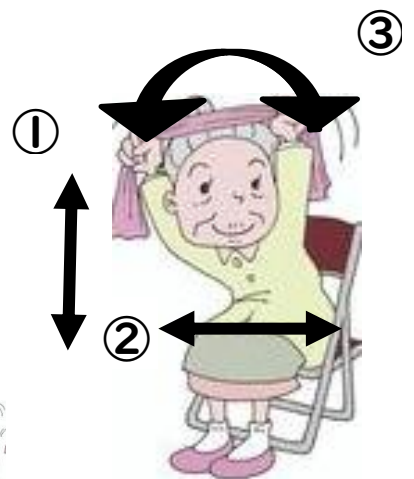
尚、あったか集いは1月28日より中止している状況にあります。現段階では村内での最終感染者発症日より2週間後の再開を目途にしております。村内放送にてお知らせしますので、その際にはよろしくお願い致します。適度な体操や運動をして元気にお過ごし下さい。

10時と3時はラジオ体操♪



♪タオル体操でやる気スイッチオン♪

- ①膝の上でタオルを持ち、息を吸いながらゆっくりとばんざーい！息を吐きながら戻します。
- ②タオルが緩まないように引っ張り、腕を前へ息を吐きながら右側にねじり息を吸いながら戻して逆も♪
- ③タオルが緩まないように引っ張り、ばんざいの姿勢で息を吐きながら右側にゆっくりと倒し、息を吸いながら戻して逆も♪



*1月のあったか集いの様子

食生活改善推進委員さんによる低栄養予防教室

1/7 (金) 上下長谷・1/18(火) 来栖野・1/21 (金) 宮ノ川にて開催されました。津野美也さんが「生きる為には食が大事。食事をするという事は歯を大事に!!塩分控えめな食事を心掛けましょう」の声に「わしゃあ醤油は使わずに食べているが薄味も慣れりゃ素材の味を楽しめてえい」との声が聞こえてきました。自分の食事を見つめ直す良いきっかけになり、豆つかみ競争もして楽しみました。東幸美さん、黒岩昌子さんもご協力ありがとうございました。



1/18 (火) とくし丸でのお買い物の様子♪
お買い物も楽しみの一つとなっています。



1/19 (水) 青空体操の様子



あったかスタッフも感染対策をしっかり行った上での訪問活動しております。何か相談事のある際にはお気軽にご相談下さい。