

地域の高齢者の様子が
変わったと感じ、
何かしないとサロン再開を決意。
笑って楽しめるDVDを鑑賞
今までと違う形でも
会える場として大切

外出を控えて
閉じこもりがちだったので、
プランターを使って
家庭菜園を始めました。
気持ちのリフレッシュに
なっています。

サロンで寅さんの映画を上映
机やイスも消毒を徹底
「久しぶりに笑った」との声
笑いが一番！

人混みを避けて、
歩くことが増えました。
車を使わないので
足の筋力がつき、
健康になりました。

- 使ったマスクは必ずビニールに入れて捨てる。
- 市外への移動を控える。
- 万が一感染した場合のことを考えて、体力づくり。
バランスのとれた食生活。
できるだけ睡眠は6～7時間。
日常のウォーキングに努めている。

新型コロナと私の取り組み について

どんなことをされていますか？

ぜひ、教えてください！

引き続き、募集しています！

ボランティア活動室のご意見箱、もしくはメールでお寄せください。

メール：chiikifukushi@akashi-shakyo.or.jp

社会福祉法人 明石市社会福祉協議会 地域福祉係 ボランティアセンター