おおつちで食べよう クーポン券の販売について

町内の参加事業者（飲食店・タクシー）で使用できるお得なクーポン券を販売します。

額面
2,000円
（販売金額 1,000円）

販売場所および販売日時　※売り切れ次第終了となります。

◆ シーサイドタウンマストセンターコート　特設コーナー
令和２年６月１日（月）～６月７日（日）10：00～15：00

◆ 一般社団法人 大槌町観光交流協会（大槌駅内）
令和２年６月１日（月）～６月30日（火）　平日９：00～17：00

クーポン券使用期間　令和２年６月１日（月）～７月31日（金）

利用できる飲食・タクシー事業者

全戸配布しています「おおつちで食べようクーポン券」の案内チラシと一般社団法人大槌町観光交流協会ホームページに掲載しています。なお、参加店舗にはポスターを掲示しています。

問 一般社団法人 大槌町観光交流協会　TEL 0193-42-5121

持続化給付金　申請説明会

経済産業省は、新型コロナウイルス感染症拡大により、特に影響を受けた事業者に対して、中小法人などに最大200万円、個人事業主に最大100万円の給付を行う『持続化給付金』の申請受付を５月１日（金曜日）から開始しました。申請方法は経済産業省「持続化給付金」ホームページにアクセスし、スマートフォンやパソコンから申請操作を行います。大槌商工会では、ネット申請でのスマートフォンの操作に慣れていない個人事業主、フリーランスの皆様に向けた給付金申請に関するスマートフォン操作の説明会を開催します。（本会場ではパソコンはインターネット環境がないので操作できません。）

日 時　６月の開催日は未定（今後、大槌商工会ホームページに掲載いたします。）　**場 所**　大槌商工会

必要な持ち物
① 使用されているスマートフォン
② 昨年度の売上げ関係（・2019確定申告書　・同　決算書）
※確定申告書に収受日付印が押されていること。収受印がない場合には、釜石税務署にて「納税証明書（その２）」を発行してもらってお持ちください。
※ e-Tax を通じて申告を行っている場合、申告書第１表上部に送信日時の表示がある確定申告書をお持ちください。送信日時の表示がなければ受診通知もお持ちください。
③ 昨年同月に比べて50％売上減少となった月の売上台帳
④ 通帳　⑤ 本人確認書類（運転免許証など）　問 大槌商工会　0193-42-2536

大槌コミュニティ通信

新型コロナウィルス感染拡大に伴う地域活動上の留意点について

全国的に新型コロナウィルス感染症の感染が拡大している状況を踏まえ、自治会・町内会をはじめとした地域団体の皆様におかれましては、会議や行事などの地域活動を行う際、以下の点について留意してください。

① 「３つの密（密集・密接・密閉）」を排除し、手洗い・消毒、マスク着用、室内換気を徹底するなど、感染拡大防止策を講じてください。
② 会議を開く際は、大勢の直接対面を避け、書面・オンラインツールを活用するなど、できる限り接触機会を減らしてください。
③ 屋内外に関わらず、不特定多数の人が集まるような活動は中止・延期を検討してください。

一方で、地域活動を自粛することにより交流機会が減り、住民同士のつながりが希薄になることが懸念されます。地域活動を運営するうえで、新型コロナウィルス感染症の感染拡大に関連したお困りごと・お悩みなどがございましたら、コミュニティ総合支援室までご相談ください。状況に応じた補助金・助成金制度や支援事業についても、ご案内します。　問 コミュニティ総合支援室 総合支援企画班　TEL 0193-42-8718

ここでは、高齢者に関わる様々な話題を掲載しています。

楽しく笑って幸せ齢者になろう！

オーラルフレイルを予防して いつまでも楽しく健康に過ごしましょう！

「オーラルフレイル」とは、加齢に伴い、滑舌の悪さ、食べこぼし、むせるなどお口の機能が少しずつ低下する状態をいいます。この状態を放置していると、やがて全身の活力の低下を引き起こし、**介護が必要な状態を招く**と言われています。

こんな症状はありませんか？

- □ 食事を食べこぼす
- □ お口の臭いが気になる
- □ むせる
- □ 滑舌が悪い
- □ お口が渇く
- □ 食欲がない

上記の症状が当てはまる人は「オーラルフレイル」かもしれません。

オーラルフレイルを予防する４つのポイントをご紹介します！

1　噛み応えのあるものを食べる
たくあんやさきイカ、ドライフルーツなど噛みごたえのある食品を積極的に食べましょう。

2　しっかりと声を出す
歌を歌ったり、本を音読したり日ごろから声をよく出すようにしましょう。

3　丁寧に歯を磨く
正しい歯磨きはむし歯や歯周病、歯の喪失を防ぎます。
歯ブラシを小刻みに動かし、１本ずつ丁寧に磨きましょう。

4　定期的に歯科検診を受ける
かかりつけの歯科医を持ち、年に２回程度歯科検診を受け早期発見、治療を行いましょう。

お口の機能向上のための「パタカラ体操」をやってみましょう！

食べ物を口に入れ喉の奥まで運ぶ一連の動作を鍛え、食べこぼしや誤嚥性肺炎の予防にも効果的。
①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ５回ずつ、大きな声ではっきりと発音する。
②「パタカラ」と続けて発音し、これを５回繰り返す。

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。お口の健康にも気を配りオーラルフレイルを予防しましょう！

介護予防の取り組みのご紹介（配食サービス）

「配食サービス」では、見守りが必要な高齢者一人暮らし世帯、または高齢者のみ世帯に、定期的にお弁当を配達（訪問）することで見守りを継続し、住み慣れた地域での生活を継続できるよう支援をしており、気になる点が見られた場合には、ご家族や支援者に情報共有しています。

こうした見守りの取り組みは、大槌町社会福祉協議会や民間企業など多くの皆様のご協力をいただき実施しています。

ファミリーショップやはた様では、季節に合ったお弁当の調理や、見守りにご協力いただいております

【お問い合わせ】大槌町地域包括支援センター TEL 0193-42-8716

令和元年度　大槌町鶴亀仙（川）柳コンクール入選作品紹介
〈小・中学生部門　優秀賞〉　おじいちゃん　四つの年ごう　生きている　（大槌学園　木村 百花 さん）