

# らく しょう こう せい しゃ 楽 笑 幸 齢者になろう!

## 元気で過ごしていくために、人が集まる場の感染対策を

地区活動や運動、趣味の活動で人が集まる際には、今後も新型コロナウイルス感染症などの予防対策が、大切になります。感染拡大を防ぐためのポイントを紹介いたします。

### 人が集まる場での感染拡大を防ぐためのポイント

- 自分自身の健康管理に十分配慮する  
持病をお持ちの方は治療を続ける、健診を受ける、普段から体温測定などを行い体調をチェック。発熱がある場合や体調不良時は参加しない。
- 参加者の体温や体調確認を行う  
参加者名簿（連絡先も含む）を作成し、記録する。
- 参加者へ「症状がなくてもマスク着用」「水と石鹸で丁寧な手洗い」を呼びかけ、実践する  
参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上に空ける。  
会話をしている際は、可能な限り正面に立たないように配慮。

### 【環境について】

- 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子、使用物品は適宜、塩素系漂白剤やアルコールなどで消毒を行う
- 室内で開催する場合は、1時間に2回以上は換気を行う

感染拡大に伴い、集まる機会も少なくなっていますが、この先も元気に過ごすために、今できている家事、散歩など運動を継続して筋力低下を防いでいきましょう。

町は、身近な場所で気軽に体を動かす機会に活用できるよう、大槌町運動プログラム「大槌ぴんころ体操」を作成しています。活用したい場合は地域包括支援センターにご相談ください。

町立図書館でも貸し出し中!

「大槌ぴんころ体操」DVD・CD



### 「大槌町運動プログラム」の良姿勢の保持

☆良い姿勢を意識し、それに必要な筋肉を刺激します  
◆回数：10回



- ① ミソオチを上げる
  - ② お腹を引っ込める
  - ③ 肩の力を抜く
  - ④ あごを引く
  - ⑤ 真上から引っ張られるように
  - ⑥ お尻を締める
- お尻の下に丸めたタオルを敷き、⑥でタオルをつまむようにするとイメージしやすくなります

【問い合わせ】地域包括支援センター TEL 0193-42-8716

### 気軽に集える居場所「サロンおでんせ」

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止する場合があります。中止の場合は施設掲示などでお知らせします。

おおつち支え合い協議会、町で養成された介護予防サポーター、にこにこパートナーで協力し、誰でも気軽に集える居場所「サロンおでんせ」を開催しています。

- 【日時】 毎週木曜日（お休みの日もある為、事前にお問い合わせを） 2月10日、2月17日、2月24日、3月3日 10:00～11:30（出入り自由、申し込み不要）
- 【内容】 ぴんころ体操やレク、制作活動など 【費用】 100円（制作費、茶菓代等）
- 【会場】 おしゃっち 1階多目的ホール（2月17日のみおしゃっち会議室2・3）

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

# すくすく広場

## 健診・相談

2月の乳幼児相談・健診は下記のとおりです。個別面談や電話対応をとおしてお子さんの成長確認を実施します。対象者には個別に通知します。

実施日	健診・相談	対象児
2月7日(月) 【保健センター すこやかテラス】	4歳6カ月児相談	平成29年7月生まれ 平成29年8月生まれ
2月14日(月) 【保健センター すこやかテラス】	7カ月児相談	令和3年7月生まれ
2月18日(金) 【保健センター すこやかテラス】	3歳児健康診査	平成30年8月生まれ 平成30年9月生まれ
【電話対応】	4カ月児相談	令和3年10月生まれ
	12カ月児相談	令和3年1月生まれ 令和3年2月生まれ

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

## すこやか育児相談

お子さんの成長で気になっている事（離乳が進まない、体重が増えない・増え過ぎている、落ち着きがないなど）について、個別相談（予約制）を実施します。

- 対象 0歳～就学前までのお子さんと保護者
- 日時 2月25日(金) 9:30～、10:10～、10:50～、11:30～
- 予約締切 2月24日(木)
- 場所 大槌町保健センター すこやかテラス
- 持ち物 母子健康手帳

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

## 産前産後サポート事業 大槌まんまるサロン

助産師、子育て経験のあるママスタッフが子育てに関するちょっとした疑問・質問を一緒に解決。

また、沐浴の練習も好評です。妊娠経過や体調、おっぱいのケア方法について助産師さんに相談できる機会です。

- 日時 ※予約制（定員になり次第締め切り）  
2月24日(木) 午前 10:00～12:00（※10組）  
午後① 14:00～14:45（※1組）  
午後② 15:00～15:45（※1組）

- 場所 大槌町保健センター すこやかテラス
- 対象 大槌町に住んでいる以下の人  
①現在、妊娠中の人  
②概ね1歳までのお子さんを育てる母親とその家族
- 内容【午前の部】・ママ同士の交流、沐浴体験  
・お子さんの体重測定、母乳についての相談  
【午後の部】・個別の相談

- 費用 無料
- 予約 電話およびメール 2月23日(水) 16:00まで

健康福祉課 NPO法人まんまるママいわて TEL 090-2981-1135  
メール: info@manmaru.org

## 子育て支援事業のお知らせ

下記の子育て支援センター、認定こども園、幼稚園では、未就園児、未就学児、保護者のための様々な子育て支援事業を企画しています。内容や日時などの詳細は、QRコードから情報ページをご覧ください。

- 事業所  
・大槌町地域子育て支援センター「かりん」  
・つつみ子育て支援センター「てくてく」  
・おさなご幼稚園子育て支援事業「カンガルークラブ」  
・認定こども園 みどり幼稚園
- 内容  
・園庭の開放  
・親子参加型企画  
・パパ、ママのための企画 など



## すくすく赤ちゃん

このコーナーでは、町内の1歳前後の赤ちゃんを紹介しています。



さとう あお 佐藤 青雄 くん  
令和2年12月3日生  
あおく〜ん!と呼ぶと「あ〜!」と手を挙げてお返事してくれます😊  
(家族代表者名: 佐藤 暉)



さとう うた 佐藤 詩 ちゃん  
令和2年12月18日生  
くりくりおめめが愛らしいうーちゃん♡  
(家族代表者名: 佐藤海斗)



おぐに かいと 小國 快采 くん  
令和2年12月19日生  
お兄ちゃん大好き! いつもニコニコ笑顔に癒されます😊  
(家族代表者名: 小國純也)



みうら そうあ 三浦 颯 碧 くん  
令和2年12月19日生  
6人兄弟の末っ子♡ チャームポイントはまんまるおめめです!  
(家族代表者名: 三浦嘉崇)



ささき きえ 佐々木 希衣 ちゃん  
令和2年12月24日生  
大好きなお姉ちゃんたちといっぱい遊んで元気にすくすく大きくなってね♡  
(家族代表者名: 佐々木健二)