

## あけましておめでとうございます



## 本年もよろしく願いたします



地域の皆様方には、新春の輝かしい年を迎えられたこととお喜び申し上げます。平素より地域センターの活動におきまして、ご支援・ご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

さて、昨年を振り返りますと年明けより、コロナウィルスに翻弄された1年で、「蜜」を避けるためにやむなく主催行事・講座の中止・延期や地域センターの使用も控えるなどさせていただきました。今年は、できるだけ早い治療法の確立・予防注射の接種などの対応策ができ、コロナが終息し通常の業務ができるように願うばかりです。

皆様のご健康とご活躍を祈念しつつ、今年も、地域センター職員一同、活動の拠点となるよう、各教室及び主催講座開催などの充実に努力をしていきたいと思っております。さらなる多数の皆様のご協力・ご参加をよろしく願いたします。

入野地域センター  
センター長 下野 茂治



## 大人の社会見学(番外編)

今年度は感染症のために、みんなで乗り合わせて出かけるということが非常に難しくなっており、恒例のウォーキング系の講座を実施することが残念ですが出来ません。だからと言って引きこもってはいけません。口コモまっしぐらに・・・。

こうなったら、自力で歩いていただきましょう！(普段から歩いてらっしゃる事知ってますよ^^)

というわけで、1月から3月の間、お手持ちの歩数計を使って毎日の歩数を記録してください。

●地域センターで用意した記録用紙兼スタンプシートに記入して5万歩毎にスタンプを押します(その都度センターに持参してください)3か月で30万歩達成された方には、粗品を進呈します。

●歩数計は携帯電話に内蔵されているものでかまいません。お持ちでない方には貸し出しもできます。貸し出しには保証金が必要です。

●記録用紙はセンターへ取りに来てください。(見本を回覧文書の中に入れてありますのでご確認ください)

●最終的に3月末までには記録用紙をもってお越しください。準備の都合上、30万歩いけそうな方は早めにお知らせください。

【実施期間】1月～3月 【参加費】無料

### コロナにまつわる様々な弊害に負けないように！ まずは心身の健康を維持しましょう！



## 大人の手仕事講座

### プリザーブドフラワー

## 『ひなまつりアレンジ』

日時：1月26日(火)13:30～15:30

会場：入野地域センター

材料費：2500円(台座付)

定員：10名(先着順)

申込期限：1/18(月)16:30

●持ち帰り用の袋をご持参ください

※感染症予防のため、手指消毒と検温をお願いいたします。

※当日体調不良でキャンセルされても後日材料費はいただき、材料を持ち帰っていただきます。

※換気をし、間隔をあけて座席の用意をしますがマスクは必ず着用してください。



### 【感染を押さえるための集中対策】12/12～1/3の間(広島県知事メッセージより抜粋)

- ・他の地域への移動、特に感染拡大地域については、時期の変更や、オンラインに切り替えるなどを検討してください。県のHPで対象地域をご案内しています。
- ・年末の帰省の時期が近づいていますが、感染拡大を早く抑えるためにも感染が広がっている地域への帰省、そして広島市を発着する帰省は時期の変更などを検討してください。精神的に大きなご負担をおかけすることになりますが、大切な方の命、健康を守るためにどうか、ご理解・ご協力をお願いいたします。

「ロコモティブシンドローム：運動器症候群(通称：ロコモ)」とは、からだを動かすのに必要な運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった動作が困難となり、寝たきりになる危険性が高くなる症状をいいます。高齢者の健康寿命の延伸や生活の質の向上、社会参加を促進するには「ロコモ」を早期に対策・予防することが大切です

### 【1月行事予定】

- 15日(金) 河内アリーナ2月分申請開始
- 23日(土) 工作にチャレンジ
- 24日(日) 芸術鑑賞会
- 26日(火) 大人の手仕事講座
- 13・27日(水) 初めてのパソコン(要申込)
- 18・25日(月) 自主パソコン教室
- 12/29(火)～1/6(水) センター年末年始休館
- 12/28(月)～1/5(火) アリーナ年末年始休館(国や自治体の方針で変わる可能性があります)