

公民館だより 令和 2 年 5 月号

# うのとり

〒026-0301 釜石市鶴住居町 2 丁目 901 番地

電話 28-2470 / FAX 28-2127

鶴住居公民館・鶴住居地区生活応援センター  
発行責任者（館長・所長）笹村聡一

## 新型コロナウイルス感染症拡大防止に御協力を願います。

新型コロナウイルス感染症拡大防止による緊急事態宣言が発令されています。不要不急の外出を控え、手洗い、うがい、マスクを着用し『密閉、密集、密接』3つの『密』を防ぐなど、市民一人ひとりができる対策をとり感染を防ぎましょう。

### ※保健事業・公民館事業について※

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、4月21日より公民館、公民館分館、集会所は臨時閉館・閉所中です。これに伴い事業も中止しております。今後の状況により期間を延長する場合があります。御理解と御協力をよろしくお願い申し上げます。なお、住民票等を発行する窓口業務は感染症防止対策をしつつ業務を行っております。

## 釜石市からのお知らせ

### 特別手当給付金

住民一人につき 10 万円の特別定額給付金を支給します。5 月に住民票の住所の世帯主あてに郵便で申請書を発送します。申請書が届いたら必要事項を記入、必要書類を添付して、中に入っている返信用封筒で返送してください。窓口での混雑を避けるため、郵送での申請に御協力をお願いします。

- ◎対象者：令和 2 年 4 月 27 日において住民基本台帳に記載されている方
- ◎申請締切：令和 2 年 8 月 1 日（土）
- ◎問合せ：地域福祉課（☎22-0177）

### 子育て世代への臨時特別給付

児童手当受給世帯に、臨時・特別の一時金を支給します。対象児童一人につき 1 万円を支給します。なお、特例給付の方（一人当たり月額一律 5,000 円支給されている方）は対象外です。

- ◎対象児童：平成 16 年 4 月 2 日から令和 2 年 3 月 31 日までに生まれた方
- ◎申請方法：不要
- ◎支給時期：6 月
- ◎問合せ：市子ども課（☎22-5121）

## ご注意ください！

給付金を装った詐欺が発生しています。釜石市、総務省等が現金自動預払機（ATM）を利用のお願いをすること、「特別手当給付金」に関する手数料の振込をお願いすることは

**絶対にありません。**



### 一時的な資金の緊急貸付制度

休業や失業で生活資金にお悩みの方に緊急貸付制度があります。申請方法等の御相談は次のところへお問合せください。

- ◎問合せ：社会福祉協議会（☎24-2511）



# 保健師からののお知らせ

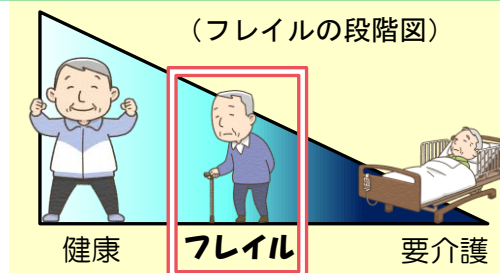
## おうちでフレイル予防をしましょう！

### ○フレイルとは？

心身が衰弱し、毎日の生活を送るのに不自由はないが、そのままでは介護が必要になる危険性が高い状態です。

### ○フレイルを予防するには？

フレイルの予防には、「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱があります。十分な栄養摂取に適切な運動、そして、積極的な社会参加で予防になるものの、今はそれが難しい状況です。このような状況下ではありますが、自宅で行う運動を取り入れ、フレイルを予防しましょう。



佐久間先生・  
千依先生・美咲先生が教える

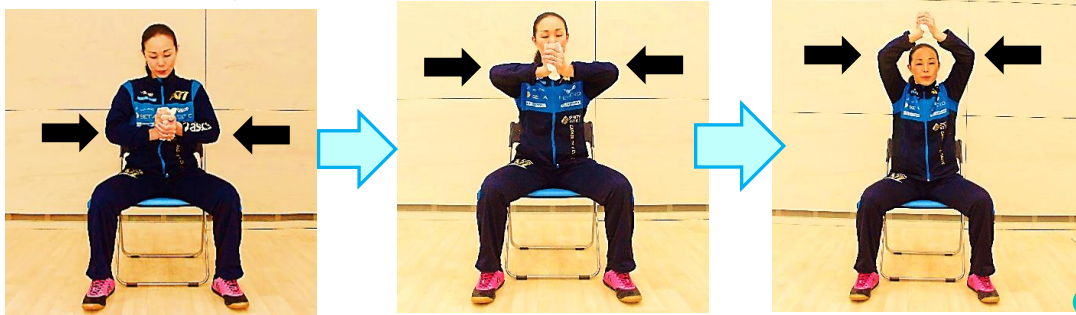
## 家トレ その①



**6秒間**、数を声に出しながら（息を止めないように）、はずみをつけないで、**全力**でやりましょう。

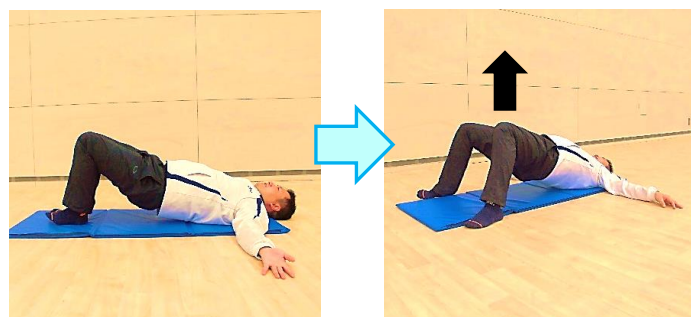
おうちでできるトレーニングを釜石市体育協会の先生方が考えていただきました。ぜひ取り組んでみましょう。（家トレは当センターでも配布しています。）

### ☆胸・腕の内側の筋トレ☆



タオルを丸めて、両手を合わせ、ひじをつっぱり押し合う。胸→顔→頭上の順に**全力で6秒**ずつ行う。

### ☆背中とおしりの筋トレ☆



あお向けになり両手を大きく広げ、膝を立てた状態で寝たら、おしりを引き上げ**6秒キープ**する。

※膝や腰などに痛みがある方は、無理せず、できる範囲で1日1回は運動しましょう。

## 次亜塩素酸ナトリウムの作り方

消毒液を作り、身の回りを清潔にしましょう！

《希釈割合 早見表》

水	家庭用漂白剤
500ml	5ml (ペットボトルキャップ1杯)
1 L	10ml (ペットボトルキャップ2杯)
2 L	20ml (ペットボトルキャップ4杯)

必ず手洗い、手袋、部屋の換気をし、「使用上の注意」を読み、その都度使い切りましょう。