

5月



釜石地区生活応援センターだより

## 青葉タイムズ

令和 2 年 5 月 15 日号

【発行責任者】

釜石地区生活応援センター所長 小 原 圭 子

釜石市大町 3 - 8 - 3 (青葉ビル1階)

TEL : 22 - 0180 FAX : 22 - 6002

《釜石地区生活応援センター・釜石公民館事業 参加者募集中です！》  
お問い合わせ・お申し込みは ☎ 22 - 0180 ※ 受付時間は、午前9時～午後5時です。

注意

## 青葉ビルの使用について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご理解、ご協力をよろしくお願いします。

### 開館時間 及び 使用の制限

5月14日から、当面の間、“条件付きで開館”します。

- ① 開館時間は、平日の午前9時～午後5時までとします。(土・日・祝日は“閉館”します。)
- ② 使用は、県内在住者に限ります。ただし、県内在住者であっても、2週間以内に県外に外出された方や県外の方と接触があった方、発熱や咳などの症状がある方は、使用をご遠慮ください。

※ 倦怠感等により、少しでも体調不良とを感じる方は、無理せず、自宅療養をお願いします。

### 使用上の注意事項 (使用条件など)

- ① 使用は、2時間以内をお願いします。
- ② 飲食はできません。(水分補給は可)
- ③ 3密(密閉、密集、密接)を避けてください。
- ④ 定期的に換気を行ってください。

青葉ビルの“出入り”は、使用状況を管理するため、正面玄関(青葉通り側)のみとなります。

- ⑤ マスクを着用し、手洗いを励行してください。
- ⑥ 使用前に、「チェック表(氏名や体温等)」を記載し、施設職員へ提出してください。

※ 自宅等で“事前に検温”をお願いします。

## 特別定額給付金事業

《一人につき10万円を支給します》

市では、新型コロナウイルス感染症の影響により、家計への支援を行うため、「特別定額給付金申請書」を5月1日付けで、各ご家庭の世帯主宛てに郵送しております。

忘れずに手続きしましょう ♪

＜申請期限＞ 令和2年8月1日まで

＜申請方法＞ 申請書に同封の返信用封筒により申請してください。

＜問い合わせ＞ 市地域福祉課

☎ 22-0177



釜石公民館 いきいき広場

## 青葉シアター(映画上映)

《上映作品》 福山雅治さん主演  
そして父になる

第66回カンヌ国際映画祭審査員賞受賞作品

❀ 日 時：6月15日(月)  
10:00～12:00

❀ 場 所：青葉ビル 研修室2

120インチ大画面  
迫力あるサウンドで  
映画を楽しみませんか？

【申込不要】



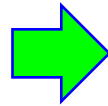
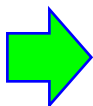
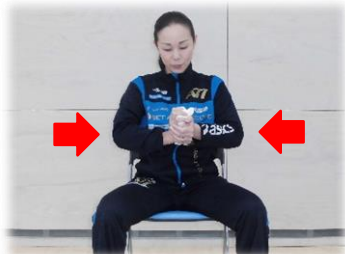
新型コロナウイルス感染状況により、中止する場合があります。

入場無料

# 家トレ(お家トレーニング)の紹介

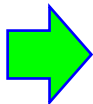
6秒間、数を声に出しながら(息を止めないように)、  
はずみをつけないで、“全力”でやりましょう!

## ★ 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秒ずつおこなう。

## ★ 背中とおしりの筋トレ



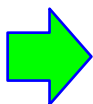
あお向けになり、両手を大きく広げ  
ひざを立てた状態で寝る。

おしりを引き上げ、  
6秒キープする。

ひざや腰などに痛みが  
ある方は、無理せず、  
出来る範囲で!

1日1回は運動しよう!

## ★ 足の内側の筋トレ



足をそろえて  
両ひざでタオルをはさむ。

足を少し開いて  
全力で6秒間内側に押す。

## ★ 足の外側の筋トレ



タオルで両ひざをしぼり、両ひざを  
全力で6秒間外側へ広げる。



🎵 地区サロン・教室 5月～6月14日の予定 🎵



AOBA🍀体操教室	釜石公民館 (青葉ビル/屋外)	5月15日(金)10:00～11:30 6月5日(金)10:00～11:30	屋外で実施します🎵
よったんせ	釜石公民館 (青葉ビル)	5月19日(火)13:30～15:00	
大平運動教室	大平集会所	集会所の再開後、順次活動します。 新型コロナウイルス感染状況によっては、 活動できない場合がありますので、 その際は、ご了承ください。	
のぞみサロン	望洋ヶ丘集会所		
尾崎・東前健康教室	東前集会所		
お茶っこうれいし	嬉石集会所		
はまさろん	浜町集会所		

