

9月



釜石地区生活応援センターだより

青葉タイムズ

令和 3 年 9 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 ☎ 22 - 0180 ※ 受付時間は、午前9時～午後5時です。



～ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご協力をよろしくお願いします ～

「新しい生活様式」を習慣に！



やめよう“差別”！ 取り組もう“新しい生活様式”！ 冷静な対応と、思いやりのある行動を！

【注意】 各種事業等は、いずれも、新型コロナウイルス感染状況により、中止又は延期する場合があります。

岩手緊急事態宣言発令中

人と人との接触を避けるため、改めて不要不急の外出、特に都道府県をまたぐ不要不急の帰省・旅行などは、自粛をお願いします。また、ワクチン接種を終えた方も、引き続き基本的な感染対策の徹底をお願いします。

青葉ビルでは、岩手緊急事態宣言の発令などにより、利用者の皆様に対し、全館使用の“休止”または“延期”へのご理解・ご協力をお願いしております。

市内公共施設は、施設ごとの状況に応じた使用制限を実施しておりますので、ご利用の際は、開館状況や制限事項などにご注意ください。

事業延期のお詫び

青葉タイムズ 8 月 15 日号で、ご案内しておりました

9 月 1 日(水) 青葉シアター (映画上映)

15 日(水) おらほの民話 昔話

は、新型コロナウイルス感染状況により、開催を延期しました。楽しみにされていた方や、足を運んでくださいました方へは、ご迷惑や落胆させる結果となりましたが、ご理解願います。

事業延期のお知らせ

青葉タイムズ 8 月 15 日号で、ご案内している

9 月 18 日(土) 青葉コンサート

は、新型コロナウイルス感染状況により、開催を“延期”します。



延期した(する)事業の
開催は、改めてご案内します。

公民館事業は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を見合わせております。

釜石健康マラソン大会 中止

広報かまいし(9 月 1 日号)でご案内している

「第 47 回 釜石健康マラソン大会」は、

新型コロナウイルス感染拡大防止や参加者

・関係者の安全を考慮し“中止”します。

楽しみにしていた皆様

におかれましては、ご理解・

ご了承をお願いします。



問い合わせ先 市スポーツ推進課 ☎ 27-5712

かまいしエール券“再販売”決定！！

かまいしエール券(プレミアム付き食事券・共通商品券)

は、“10 月 1 日(金)”から

数量限定で再販売します！

プレミアム率
40%

購入は 1 人 1 冊 まで(代理購入可)

〔代理購入は、同一世帯のみ可〕

売切次第終了

問い合わせ先 市商工観光課 ☎ 27-8421

釜石観光物産協会 ☎ 27-8172



健康診断の追加実施！

8月に延期した分を、次の日で実施します。
(同日には、大腸がん検診も併せて実施)

【追加実施日】

場 所：シープラザ釜石

10月11日(月)・12日(火)・13日(水)

【受付時間】9時～11時／13時～14時30分

〈10月24日(日)・25日(月)も予定どおり実施〉

＊大腸がん検診も予定どおり当初の日程でも実施します＊

各種がん検診追加申込みの受付！



胃がん検診

【期間】10月4日(月)

～10月22日(金)



大腸がん検診

【期間】〈期間延長〉

10月29日(金)まで

【時間(共通)】8:30～17:15

(土・日曜日、祝日を除く)

【申込方法(共通)】

市健康推進課へ、直接お電話で申込みください。



問い合わせ先 市健康推進課 ☎ 22-0179



健幸サポート相談会



今年の「健診結果」はいかがでしたか？

あなたの「健幸」応援します♪

一緒に健康づくりの1歩を踏み出しませんか？

《完全予約制(事前申込)／一人45分程度の面談》

10月

18日(月) 13:00～17:00

19日(火) 9:00～17:00

20日(水) 9:00～12:00



《会場は、全て「青葉ビル」です》



体組成測定が出来ます♪ お気軽に申込みください♪

(内臓脂肪、筋肉量、推定骨量などの測定)

申込み・問い合わせ先

釜石地区生活応援センター ☎ 22-0180



“新型コロナウイルス感染症”

はもちろんですが、

今時期は

“メンタルの乱れ”に要注意！



長引く「新型コロナウイルス感染症関連」による心の疲労や、特にも今時期は、気温の高低差に伴う体温調整に体が順応することも加わり、これまで以上にストレスを感じ、自立神経が乱れがちになります。



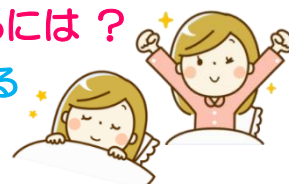
心のバランスを整えるには？

① 生活のリズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」

「朝昼夕の食事の時間」を

毎日なるべく同じ時間になるよう心掛けよう！



② 栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラル豊富な野菜や果物を食べよう！

中でも旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。



③ しっかり休養をとる



休日には何もしない、のんびりとした時間も必要です。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で過ごそう！

④ 体温調節をしっかりと

気候が不安定な秋は、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておこう！



暑さや寒さも
ストレスの原因です！



教室・地区サロン 9月15日～10月15日の予定



AOBA 体操教室	釜石公民館 (青葉ビル)	《当分の間、お休みします》 毎月第1・3(金) 10:00～11:30	✿✿✿✿✿
よったんせ	釜石公民館 (青葉ビル)	9月は お休みします。	青い空の会 (地域サロン) ♡
大平運動教室	大平集会所	10月12日(火) 10:00～11:30	佐久間先生 の体操 🐸
のぞみサロン	望洋ヶ丘集会所	9月17日(金) 13:30～15:00 10月15日(金) 13:30～15:00	スカットボール レクリエーション
東前・尾崎健康教室	東前集会所	当分の間 お休みします。(再開未定)	
はまさろん	浜町集会所	当分の間 お休みします。(再開未定)	
お茶っこうれいし	嬉石集会所	9月は お休みします。 10月 8日(金) 13:30～15:00	★☆☆☆☆ スライドカーリング