

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・お申し込みは ☎ 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

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

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
おかげましては、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》



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)

申し込み・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