

からだを守ろう！ 今できること【第4回】 DVDやインターネット動画を活用してみましよう！

高齢者支援課 地域支援係 ☎(24) 0896 FAX (23) 6700 第2庁舎1階7

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、外出自粛期間が長期化したことにより、高齢者のこころやからだの状態が低下してしまうこと（フレイル）が全国的に不安視されています。

千歳市介護予防センターでは、フレイル対策として、介護予防に関する動画を作成し、市ホームページ、千歳市社会福祉協議会ホームページ、YouTube（社会福祉協議会公式チャンネル）で公開しています。自宅インターネットが使用できない方には、体操の音源CDや各動画のDVDを千歳市介護予防センターおよび高齢者支援課の窓口で配布しています。

ご自身や家族が介護予防に理解を深め、積極的に取り込むことで、こころとからだの健康を維持・回復することができます。ぜひ一度ご覧ください。

(<https://www.youtube.com/channel/UC85xbDNvDHv2iLkQk51DAeg>)

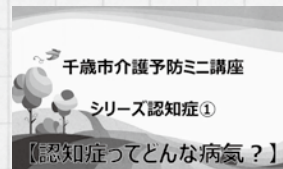


おそとで百歳体操



《おそとで百歳体操》は、ラジオ体操のようにCDラジカセを使用して、屋外や自宅で運動できることを目的に、いきいき百歳体操をアレンジしたものです。10分ほどの体操で、CDとDVDは介護予防センターで配布しています。

認知症ミニ動画1～4



認知症に関する基礎的な知識や認知症の方に対する接し方、市内の相談窓口や支援体制などに関する内容を4つの動画にまとめました。

認知症に関することを知りたいけれど、講座などに参加する時間がない方などにおすすめです。

生活を活発に！～生活不活発病を予防しよう！～

こころやからだに不調を抱える方が増えることが心配されています。この動画では、生活不活発病についての説明や、自分自身や家族などが動画を見て、生活不活発病になっていないか確認できる内容となっています。



【詳細】

《千歳市介護予防センター》

☎(23) 0012 FAX (23) 0022

第8回

《町内会入会促進チラシ》

町内会入会申込書

氏名	〒
住所	
電話番号	
連絡先	

お問い合わせ先
千歳市町内会連合会
千歳市南2条1丁目 千歳市庁舎5階

地域住民の皆さんに、町内会活動に参加してもらおうための一つの方法として、パンフレットの作成はとて有効です。

パンフレットは、特に若い世代や未加入の方にとって、町内会が日ごろどのような活動をしているかを知るきっかけになり、配布を通じて未加入者への声かけがしやすくなるというメリットがあります。一から作成するのが大変な方は、千歳市町内会連合会が作成した《町内会入会促進チラシ》をぜひ活用ください。

表面は一般的な町内会活動の紹介、裏面は入会申込用紙となっています。

また、8月22日（土）に、《町内会活性化セミナー》を開催します。

新型コロナウイルス感染症の拡大を踏まえ、これからの町内会運営をどのように考えていくべきか、最新の情報提供や参加者の意見交換を行います。会場では感染防止に努めるほか、自宅からインターネットを通じて参加もできます。詳細は、タウンガイド（15ページ）をご覧ください。



パンフレットを作成してみませんか

千歳市町内会
活性化のための
ヒント集



町内会
ホームページ

