

## 新型コロナウイルス感染症の 予防とともに、日々の 健康管理に努めましょう

外出する機会が少なくなり、体を動かす機会が減ると、体力・免疫力の低下につながるほか、人との交流が減ることで孤立したり、ストレスがたまりやすくなる恐れがあります。特に高齢の方は注意が必要です。自宅でできる工夫で、日々の健康を維持しましょう。

### ◆適度な運動

家の中でもできるスクワットやラジオ体操など、適度な運動を心掛けましょう。座っている時間を減らしたり、軽く足踏みをしたりするのも効果があります。

### ◆十分な栄養・睡眠

1日3食欠かさず、栄養バランスの取れた食事を取りましょう。また十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心掛けましょう。

### ◆口内を清潔に保つ

毎食後・寝る前の歯磨き、入れ歯のケアなど、口内を清潔に保ちましょう。

### ◆家族や友人との会話・交流

電話で家族や友人と会話をする、メールなどで交流を行うなど、心身ともに健康を保ちましょう。

## 「杜の都の体操シリーズ」を ご活用ください

市では、気軽にできる体操として、「杜の都の体操シリーズ」を市ホームページなどで紹介しています。「杜の都の体操シリーズ」は、ストレッチや筋力トレーニングからなる「杜の都のきほん体操」と、テンポの良い3分間の音楽に合わせた「杜の都のおトク体操」で構成されています。市の公式YouTubeチャンネル「せんだいTube」で体操の動画を配信していますので、自宅でチャレンジしてみてください。

### 杜の都のおトク体操（一部）



楽しく足踏み

手足を伸ばして筋トレ

肩の上げ下げのストレッチ

「杜の都の体操シリーズ」について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問地域包括ケア推進課☎214・8317

## 仙台市健康福祉事業団の催し

### ①介護講座

日時	講座名等	定員
6/3 (水)	13:30~15:30 テーマ別介護講座 「高齢者の摂食嚥下障害と誤嚥予防」一むせやすい・飲み込みにくい方のための予防と対応	60人 (先着)
6/10 (水)	10:00~15:30 介護1日講座 ●「介護に役立つ薬の知識」 ●福祉用具展示室見学「入浴を助ける福祉用具」 ●「介護保険を理解しよう！」	40人 (先着)
6/18 (木)	18:30~20:30 介護ライター講座 「認知症の医学知識」	40人 (先着)

●会場＝シルバーセンター 申5月7日 9:00から電話またはファクス、Eメール（講座名、氏名（ふりがな）、電話番号、参加希望日を記入）で 申・問仙台市健康福祉事業団☎215・3711、FAX215・3718、Eメール senkaigo@nifty.com

### ②「はつらつ健康フェスティバル」出演団体募集

9月26日(土)にカメイアリーナ仙台（仙台市体育館）で開催する「はつらつ健康フェスティバル」で、日ごろの活動を発表する団体を募集します。

●対象＝市内で各種ダンスや体操等の活動をしているおおむね15人以上の団体 ●費用＝1演目当たり1人300円 申はがき、ファクスまたはEメールに「申込時の必要事項」と団体名、発表内容を記入して5月29日（必着）までに。直接施設も可 申・問仙台市健康福祉事業団（〒980-0013青葉区花京院1-3-2☎215・3194、FAX215・3225、Eメールtyouju@sendai-hw.or.jp）

### ふれあい製品フェア

野菜や弁当、菓子、陶芸品、手芸品など、障害のある方が作った製品の販売会です。

- 日時 5月26日(火)午前10時半～午後2時半(荒天中止)
- 会場 勾当台公園市民広場 問 障害企画課☎214・8151

### 健康増進センターの催し

シニアステップアップ教室

- 日時 5月14日～6月4日の毎週木曜日①午前9時半～10時半②10時半～11時半③11時20分～午後0時20分(当日午前8時45分から2階事務室で整理券を配布。受け付けは各開始時刻の30分前から10分前まで。同日参加は1人1回のみ) ●内容 健康づくりや介護予防のための運動実技 ●対象 市内にお住まいかお勤めのおおむね60歳以上の運動可能な方①③各40人②各25人(いずれも先着) ●費用 各510円 ●持ち物 運動着・運動靴・タオル・飲み物 ●直接会場へ

ごはnde健康セミナー

- 日時 5月22日(金)・23日(土)午前10時～午後1時 ●内容 健康的なお弁当の作り方をミニ講話や調理実習を通して学びます ●対象 市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方各15人(抽選)(申し込み人数

### 地域版女性リーダー育成プログラム「決める・動く2020」

災害に強く、誰もが暮らしやすいまちづくりには、女性が平常時から地域の意志決定の場に

が10人未満の場合は実施しません) ●費用 各1000円 申はがき、ファクスまたはEメールに「申込時の必要事項」と年齢、参加希望日を記入して5月10日(必着)までに。直接施設も可 ※いずれも申・問健康増進センター(〒981-3133泉区中央2-24-1☎374・6661、FAX374・6664、Eメールshpc-club@road.ocn.ne.jp)

### 障害のある新就学児の教育相談会

障害により学習面や生活面に不安を感じていて、特別支援学校や特別支援学校での教育を考えている方の相談会を開催します。

- 日時 8月4日(火)～7日(金)午前9時～午後3時40分 ●会場 旭丘小学校 ●対象 来春小学校入学予定の保護者と子どもなど配布する申込書(市ホームページ)からもダウンロード可)で6月12日までに 問特別支援教育課☎214・8879

相談窓口		秘密厳守	
★は祝休日を除く			
相談内容	日時等	電話	会場・その他
父子家庭の就業相談・一般生活相談★	毎週月～(金) (第4水曜日を 除く) 18:00～19:00、 毎週出 11:00～16:00	父子家庭相談支 援センター ☎302・3663	Eメールkosod ate@personal- support.orgで も相談可
シングルマザー の就業・自立相 談★	毎週火 11:00～19:00、 毎週水～(出) 9:00～17:00	母子家庭相談支 援センター ☎212・4322	予約制/託児有 り
不妊・不育症に 関する相談★	毎週水 9:00～10:00、 毎週木 15:00～17:00	みやぎ・せんだい 不妊・不育専門相 談センター ☎728・5225	専門の相談員が 対応
女性医療相談	5/16(土) 14:00～17:00	宮城県女医会 ☎090・7075・ 2525	アエル28階で/ 女性医師が対応 /予約制/託児 有り
女性に対する暴力 に関する相談★	毎週月・水～(金) 9:00～17:00、 毎週火 9:00～19:00	仙台市「女性へ の暴力相談電話」 ☎268・5145	DVや性暴力被害 などの相談に 女性相談員が 対応
高齢者に関する 総合相談	①一般相談 10:30～16:30 ②専門相談 指定日時	シルバーセンタ ー総合相談セン ター ☎215・4135	②専門相談(税 務・年金・法律) は予約制。曜日 や時間等詳しく はお問い合わせ を
無料法律相談と こころの健康相 談会	5/23(土) 13:00～17:00	仙台的のちの電 話事務局 ☎718・4401	福祉プラザで/ カウンセラー・ 弁護士が対応/ 予約制/託児有 り
電話による消費 生活特別相談	5/17(日) 10:00～16:00 (1人30分)	消費生活特別相 談ダイヤル ☎212・3110	弁護士・司法書 士・消費生活相談 員が対応
仕事とこころの 相談会(夜間)	5/18(月) 18:00～20:30	障害者支援課 ☎214・8165	エル・パーク仙 台で/弁護士・ 臨床心理士が 対応/予約制
経営に関する法 律相談	5/21(木) 9:15～12:00		アエル7階で/ 弁護士が対応/ 予約制
休日・夜間の起 業相談	5/12(火)・26(火) 17:15～20:15、 5/17(日) 9:00～17:00	仙台市産業振興 事業団 ☎724・1212	アエル7階で/ 予約制
事業継承に関す る無料相談	5/28(木) 10:00～15:00		アエル7階で/ 専門家が対応/ 予約制