

北地域まちづくり新聞

かわら版

第119号

(発行) 大口町北地域自治組織 (協力) 大口町 地域協働課

2022. 10. 1 (神無月)

コロナフレイル予防法～まだまだ必要！！～

筋力や心身の機能が衰え、日常生活の活動が低下した状態を『フレイル』といいます。

コロナウイルス感染症による自粛生活が長くなり、さらにフレイルが進んでしまう恐れがあります。今月は、“おうちでできる”『コロナフレイル』予防のポイントをご紹介します。

Point1 筋力アップ！

筋力アップ体操をしましょう。



Point2 食事のバランスアップ！

主食、主菜、副菜等バランスよく、一日3食、しっかり食べましょう。

(肉、魚、卵、大豆製品等たんぱく質をしっかりと！)



Point3 つながり力アップ！

会えない時は、電話でつながりましょう。

また、興味のある活動を見つけ、積極的に参加しましょう。

～健康や日常生活での困り事は、地域包括支援センター（☎94-2227）へご相談ください～

《北地域自治組織の10月の主な行事予定》

◇防犯教室 ～連れ去り防止教室～

10/7 (金) 10:45～

北小学校体育館 2年生児童対象
愛知県警防犯活動専門チーム「のぞみ」

◇安否確認訓練(全世帯対象)

10/15 (土) 7:30～

◇北地域避難・防災訓練(事前登録者のみ)
10/15 (土) 9:50～北小学校体育館

※上記イベントは、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開催を中止させていただく場合がございます。

私たちは、大口町北地域自治組織とともにまちづくりに取り組んでいます。

Mazak
ヤマザキ マザック 株式会社

防災・防犯も CCNet

安全・安心チャンネル

123ch

お問合せ・取材情報は
CCNet コールセンター
☎0120-441061(9:00～18:00 日・祝除く)

感想と交通安全標語～自転車教室～

6月8日（水）に実施した自転車教室の『感想や感謝の言葉』と、『交通安全標語』が綴られた冊子が、北小学校 4 年生児童の皆さんから届きました。

自転車教室で自ら体験し学んだ、交通ルールや命を守ることの大切さが書いてありました。

届いた感想や感謝の言葉を励みに、自治組織としてこれからも児童生徒の皆さんの安心安全を願い、活動が続けていきたいと思います。



✧感想の一部を紹介します✧

- ・中学生になって自転車で登校することになってからも、今日、学んだことを忘れずに、事故がないといいと思います。
- ・止まるときは白い線より手前で止まることや、信号の時に自転車の向きを変えることを知りました。
- ・ヘルメットのかぶり方や、あごひもをしっかりとめないとあぶないということがわかりました。
- ・ブレーキをかけるときに足で止めてしまうので、両手でにぎってブレーキをかけたいです。
- ・自転車のコースをつくってもらって、ありがとうございました。
- ・家族の誰かが、正しい自転車の乗り方をしていなかったら、きちんと言えるようにします。
- ・ふみきりは、自転車に乗って通らないで、自転車から降りて引いてわたることにびっくりしました。
- ・自転車のルールやマナーをしっかりと見直し、これからの自分の安全や皆の安全のために、ルールやマナーを守って生活をしていきたいと思いました。



【感想が綴られた冊子】



ぼく・わたしが考えた交通安全標語



- ・ヘルメット ちゃんとみにつけ しゅっぱつだ
- ・自転車は ルールを守り 安全に
- ・右左 ちゃんとみてね くるまくる
- ・いしきして ただしいことを していこう
- ・ヘルメット 命を守る 道具だよ
- ・自転車の まがりかどには 気をつけよう
- ・守ろうね 交通ルール 気をつけて
- ・あんぜんが いちばんだいじ きをつけて
- ・あぶないよ まがりかどには くるまくる
- ・ヘルメット かぶってないと だいじこだ

(※原文のまま)

