

子どもと大人の「おうち時間」

買い物する

「きらり号」

町内を巡回しながら弁当や冷凍食品、生活用雑貨などを販売しています。

	赤名・谷・頓原・来島	志々
月	上赤名、赤名、 下赤名、谷、程原	
火	都加賀、花栗、長谷、 寺沢、黒谷、松本	獅子、東、中村
水	奥畑、保賀、潜岩、福田	川西、才谷、三原
木	佐見、敷波、宇山	志津見、森脇
金	安江、真木、小田、 琴麓	秩木、中廻、 伊比、万場



「お電話いただければ駆けつけます」と森山克彦さん(志々地区担当)

■問合せ
ローソン・ポプラ飯南赤名店
電話76・9290

動く

「飯南町 長生き体操」

筋力や体力の向上を図り、健康づくり・介護予防を進めるための体操。週に1回程度行うことで体力向上や転倒予防の効果が期待できます。

毎日2回ケーブルテレビで放送しています。

放送開始時間:9時・14時



食べる

「美味しく応援おうちでレストラン」

町内のあのお店あの味を「出前・お持ち帰り」で楽しめます。

※5月13日時点の情報のため変更になる場合があります。事前に各店に確認してください。



●美味しく応援おうちでレストラン
(飯南さとやまにあ)



作る

「立体マスク」

布を切って、縫い合わせて、ゴム紐を取り付ければ完成。

地域おこし協力隊員の山本かおりさんが町民と一緒に改良を重ねた「布マスクの作り方」と「型紙」を参考にして作ってみてください。



「マスクを作れる人を増やしたい」と山本さん

●立体マスクの作り方と型紙(飯南ナビ)



学ぶ

「子供の学び応援サイト」

臨時休業中の児童生徒の学習支援として、おうちで学べる教材や動画が紹介されています。児童生徒だけでなく、保護者・学校の先生も必見。公式LINEアカウントを「友だち追加」すると、自分にぴったりの情報を教えてくれます。



●子供の学び応援サイト(文部科学省)



遊ぶ

「子供の運動遊び応援サイト」

運動・遊びは、子どもたちの基礎的な体力や動きの発達の向上だけでなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達に効果的です。

おうちで楽しくできる運動や遊びが紹介されています。



●子供の運動遊び応援サイト(スポーツ庁)



これが「体の悪循環」です。中には、転倒によるケガなどで入院が必要となり、命を失ってしまうことも少なくありません。適度な運動をすることで、筋力や体力は維持できます。



理学療法士の嘉田将典さん

筋力・体力面だけでなく、閉じこもりによる「心の悪循環」もあります。人と話す機会が減ると、気持ちが沈んだり、脳の機能が低下したりします。それにより、人と会いたいという意欲が低下して、ますます閉じこもり気味になってしまいます。電話や手紙、メールなどで連絡を取り合うと良いです。そして、2つの悪循環を加速させないためにも、食事で十分な栄養を摂ることを心がけてみてください。町には心強い味方がいます。

ご高齢の方が気を付けたいこと

- ①適度な運動で体を動かす
- ②電話や手紙、メールなどで他者とコミュニケーションをとる
- ③食事で十分な栄養を摂る

おうち時間に潜む2つの悪循環

自宅で過ごすことが多くなり、動く機会が減ると、筋力やバランス機能が低下し、転びやすくなります。転倒によって、ケガなどが起こると、さらに体の機能や認知機能が低下して転びやすくなります。

大人以上にストレスと不安を抱える子どもたち

学校が休校になり、家での行動が制限されることで、運動不足になったり、生活リズムが乱れて体調を崩したりします。そして直接友達と話す機会が減ると、友達から話せていたことが話せなくなり、ストレスを発散できずにイライラすることも。

また、テレビやスマートフォンなどでさまざまな情報やうわさが流れる中、感染への不安を抱えています。年齢が高くなるにつれてメディアとの接触時間が増えるため注意が必要で、さらに「勉強が遅れているのでは」「夏休みはどうなるの」など、学校生活への不安を抱える人もいます。

子どもに接する大人が気を付けたいこと

- ①子どもに正しい情報を伝える
- ②子どもと向き合う時間を作る
- ③自分の気持ちに余裕を作る

子どもに伝わる大人の不安

継続的な不安、先の見えない不安、実態を伴わない相手への不安で気が休まりません。また健康への不安、不安定な経済による生活への不安で心理的負担が大きくなっています。

そして、思うように外出できず、家事が増え、育児の負担も大きくなり、今まで外出することで発散していたストレスも発散できないため、気持ちに余裕がなくなっています。すると、イライラして子どもにあたってしまうことも。子どもたちを守るためにも、自分の気持ちに余裕をもって、今しかできない時間の過ごし方ができるとうれいですね。



保健師の山戸由紀さん(山本さんの型紙で作った立体マスクを着用中)