

# 地域包括支援センターだより

所在地：長万部町役場内  
電話：2-2016 FAX：2-2931  
相談時間：8:30～17:15（土日祝、年末年始を除く）

## 新型コロナウイルス感染症～高齢者の皆さんへ～

新型コロナウイルス感染症が流行しています。  
喫煙者や糖尿病、心疾患、呼吸器疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。感染しないために、手洗いを中心とする感染予防と三密『密閉』『密集』『密接』を避けるように心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

### 1. 動かない時間を減らしましょう

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- ・座っている時間を減らしましょう！
- ・筋肉を維持しましょう！～ラジオ体操やスクワットも効果的～
- ・日の当たるところで散歩くらいの運動を心がけましょう！

### 2. しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

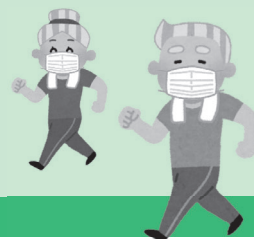
- ・こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！
- ～筋肉をつくる肉や魚、卵などのタンパク質も意識的に摂りましょう～

### 3. お口を清潔に保ち、しっかり噛んで、毎日おしゃべりを！

- ・毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
- ・お口の周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。
- ～電話の活用や鼻歌、早口言葉もオススメ～

### 4. 家族や友人との支え合いが大切です！

- ・孤独を防ぐ！ご近所同士や電話などを利用した交流を
- ・買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを



よく食べ よく寝て ちょっぴり運動

Let's

## わたしとまちの 第一歩

所在地：長万部町社会福祉協議会  
電話：6-7711  
時間：8:30～17:15（土日祝、年末年始を除く）



昨年度は多くの皆さんにご協力をいただきありがとうございました。

暖かく気持ちのいいぽかぽか陽気と共に新年度がスタートしました。

新しい一年も皆さんとふれ合いながら楽しく活動していきたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。



☺ **お知らせ** ☺ 新年度最初の【しゃべれーる】は6月開催予定です。お茶を飲みながら地域の課題について考えてみませんか？たくさんの参加をお待ちしています☺

### ★地域の皆さんの声を聞かせてください★

- ・月に1回〇〇でお茶会を開いているよ～
- ・〇〇が得意だったので役立てたらいいなあ…
- ・もっと出かける場所があれば良いのに…

など…

（有料広告）

長万部町の皆さまへ 安心でおトクな電気をお届けします。

## 北ガスの電気

従来の電気料金より  
「電力量料金単価」が

全区分  
3%おトク！

解約手続きも手数料も一切不要  
解約・違約金もかかりません！

北海道電力所定電灯料（2020年3月現在）から切替した場合

「北ガスの電気」は北海道内で17万件以上※1  
全ての市町村※2（離島を除く）でご利用いただいています

※1 2020年3月現在 ※2 2018年2月9日現在



多くの施設で「北ガスの電気」をご利用いただいています



長万部町役場



長万部町立病院



長万部中学校



長万部町給食センター

電気に関するご相談は無料です。お気軽にお電話ください。

北海道ガス株式会社 第二営業部  
フリーダイヤル 0120-008-522（平日9:00～17:00）  
施設や動力など、ご自宅以外の電気料金の試算も承ります。