

2021年(令和3年)

1/15号

第1948号

発行日/毎月2回(1日、15日)



まちだ

基本
目標

- 将来を担う人が育つまちをつくる
- 安心して生活できるまちをつくる
- 賑わいのあるまちをつくる
- 暮らしやすいまちをつくる



発行 ● 町田市 編集 ● 政策経営部広報課

〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22

市役所の代表電話 ● 042・722・3111

市役所の窓口受付時間 ● 午前8時30分～午後5時

ホームページ ● <http://www.city.machida.tokyo.jp/>

町田市
ホームページ
QRコード



●12面 【特集】新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

コロナ禍でも、健康的な毎日を

再び国から緊急事態宣言が発令され、家に閉じこもりがちな毎日を過ごしている方も多い中、高齢者の生活習慣の変化や体力の低下が心配されています。こんなときは、少し生活習慣を見直してみませんか。自分が、そして家族や友人など大切な人も、いつまでもいきいきと自分らしく過ごせるように、小さなことからコツコツと取り組んでいきましょう。

問高齢者福祉課 ☎724・2146

つながりを大切に！

ストレッチを毎日の習慣に

つま先やかかとを
上げ下げストレッチ

家にこもり、動かない状態が続くと、心身の機能が低下して動けなくなることも懸念されます。また、転倒や気持ちの沈みを防ぐためにも、日頃の生活に、自宅でできる運動を取り入れましょう。

こまめな電話で、お互い安心

なつかしい古い友にも
たまには電話

外出の機会が少なくなると、社会とのつながりが希薄になり、こうした状況が続くと、意欲の低下など精神面にも影響がみられます。周囲の方々もみんな同じ境遇です。この機会に、ご家族や、仲間に電話をしてみることも、心身の健康を保つために、大切なことです。

欠かさず、お口もストレッチ

リラックスした生活は
3度の食事と
しっかり歯磨きから

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかりと栄養をとることやお口の健康を保つことも大切です。3食をしっかりと食べること、毎食後、寝る前の歯磨きに加え、頬やあごの筋肉を鍛える体操も効果的です。

がんばりすぎない
1人で悩まず相談しよう

今まで経験したことのないコロナ禍で、不安はつきまとうもの。1人で悩んでいてもなかなか解決しません。市では、高齢者支援センター等で相談を受け付けています。気軽に相談ください。

撮影協力: 町トレ金森教室の皆さん