



【経済産業省】
新型コロナウイルス感染症による
学校休業対策
「#学びを止めない未来の教室」



https://www.learning-innovation.go.jp/covid_19/



【スポーツ庁】
子供の運動あそび応援サイト



https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html



【文部科学省】
子供の学び応援サイト



https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

学校がお休みの間に家庭でできる
学習と運動を紹介します。



臨時休業期間中の
子どもたちへ

高齢者のみなさまへ

新型コロナウイルス 感染症予防と健康づくりの ポイントについて

新型コロナウイルス感染症の流行により、集団感染を防ぐ為、那覇市地域ふれあいデイサービスや地域リハビリ教室など、様々な地域住民のみなさまの通いの場が中止となって、人とお話をする機会が減ったり、運動不足になったり、健康面への影響が心配されています。

そこで、気をつけたいことや健康づくりのポイントについて、ご紹介させていただきます。

感染に気をつけること

- 1 部屋の換気を心がけ、換気の悪い場所に集まることを避ける。
- 2 咳エチケット、マスク、手洗い、手指消毒などの対策。
- 3 体調の変化に気を配り、風邪症状が出たら外出を控える。
- 4 気になる症状のある方
高齢者は、37.5度以上の発熱、咳など風邪症状が
2日以上続いたら、左記の
那覇市帰国者・接触者相談センターへ相談する。

3つの
咳エチケット



生活不活発に気をつけて

動かないこと(生活不活発)が続くと、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなり、フレイル(虚弱)が進んでいきます。2週間の寝たきりにより、失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。

(日本老年医学会より)

健康づくりのポイント

動かないこと(生活不活発)により、身体や頭の動きが低下してしまいます。

家族や友人との支えあいを目的に、電話を利用した交流等が重要です。また、無理のない範囲で、いつもしているお散歩やラジオ体操、自宅でできるちよっとした運動に取り組んでいきましょう。

自宅でできる運動や栄養面、健康に関することのご相談は、お近くの**那覇市地域包括支援センター**まで、お気軽にご連絡下さい。

担当の地域包括支援センターがわからない人は、**ちゃーがんじゅ**う課へお問い合わせください。

ちゃーがんじゅう課
☎098・862・9010



次のページで、家庭でもできる筋肉をつける運動を紹介します。

相続

遺言

成年後見

登記

裁判

広告

「相談してよかった!」とっていただけるよう、**親切で丁寧な対応**を心がけます。

密接な関係がある「法律」と「不動産」

この2つに関わる資産手続は特に注意しなければなりません。当事務所は、これまでに多くの「法律」と「不動産」に関する手続を受託し、解決のお手伝いをしてまいりました。長年培ってきた経験と知識を活かし、諸手続きを幅広くサポートいたします。

様々なご依頼に対応します。問題が大きくなる前にはまずはお気軽にご相談下さい。

- ◆相続手続の一括サポート ◆遺言書の作成(公正証書遺言) ◆不動産に関する登記手続(相続・売却など)
- ◆裁判手続(訴訟代理・家裁書類作成) ◆借金問題(債務整理・自己破産)
- ◆会社に関する登記手続(設立・変更など) ◆相続・成年後見・法律に関するご相談 など

相続・成年後見・法律手続
の専門事務所

布田(めのた)司法書士事務所 ☎098-833-9811

那覇市壺川3丁目1番地10(那覇眼科隣り)《壺川大通り沿い「壺川駅」より徒歩4分》FAX:098-833-9938 沖縄県司法書士会 所属

司法書士
布田 秀郎