

新型コロナ感染防止でや〜ぐまい中、地域の方がどのように過ごしていたのか把握しようと、6月に老人会長、民生委員、地域の集いの場で100名の方へアンケートのご協力を頂きました。アンケートの結果は後日改めてご報告しますが、地域の方がや〜ぐまい中も自分なりに運動や趣味活動を行っている事が見えてきたのでコロナ第2波が広がる今、自宅でできそうな事のヒントとしてお知らせします。

アンケートから見えてきたコロナ禍でのや〜ぐまい中の過ごし方

～家族・子ども・孫と一緒にやっていた事～

※家族間でも人と接する時は感染予防に努めましょう！



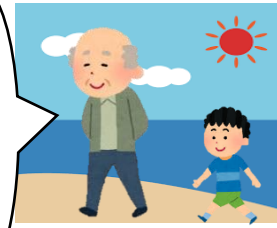
・お手玉づくり



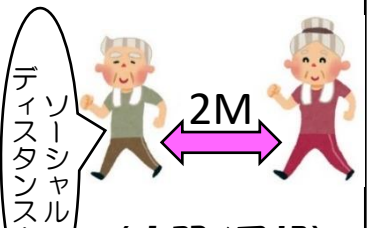
・マスクづくり



・孫と手料理



・海で早朝散歩



・(夜間/早朝) ウォーキング



・庭の手入れ (あたいぐわー)



・野菜作り



・家の掃除
・修繕



・押入れの整理
・断捨離



・電話
・オンライン通話

～ひとりでやっていた事～



・1日の工程表を作り過ごしてみる



・健康チェック (体温、血圧、体操)



・TV/DVD好きな映画など視聴



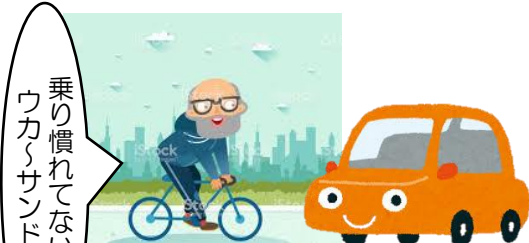
・読書



・パソコン学習
・検定試験に挑戦!



・TVでラジオ体操
・ストレッチ/スクワット



・気分転換にサイクリング
・ドライブ



・趣味活動(折り紙/手芸/編み物/三線/彫刻など)

見えないコロナを恐れて何もせずにいたら体力も知力も衰えていきます!今できる事はコロナをしっかり予防しながら毎日を大切に過ごす事!笑顔の生活で免疫力をアップしましょう!



地域で行われている素敵な活動やゆんたく会などの細かい内容はすべて豊見城市社会福祉協議会のホームページ上にある“生活支援コーディネーターブログ”で紹介しています!
うちの活動も見たい!という地域があれば、ぜひ声をかけてくださいね♪

