

ご縁の「縁」+楽しむという意味の英語「ENJOY」=「縁じょい」つながりながら楽しむという取り組みです。

～新型コロナウイルスと上手に距離をとろう～

縁じょい通信は こころのワクワク



縁じょいメンバーの皆様、いかがお過ごしでしょうか。はじめに新型コロナウイルスによる感染拡大の収束に向け、不要不急の外出に努めていただいていることに対し、お礼を申し上げます。この「縁じょい通信」は、身近な活動への一歩踏み出すきっかけや勇気になればという思いで定期的に発行しています。「縁+ENJOY=つながり+楽しむ」には、人と直接会い、一緒に共有することで得られる気持ちが大切です。

コロナ禍の今、自宅でもつながれることや楽しめることをこの通信を通して提案していきたいと思います。今後、第2波や別のウイルスが来ても、焦らず対応できるよう、今回は「ウイルスを遠ざける習慣」「普段から免疫力を高める運動・食事・睡眠」「町が発信する最新情報を受け取る方法」をお伝えさせていただきます。

皆さんが身近な活動を始めるまたは続けるために、まずは自分の健康と生活を整え、ウイルスと上手に距離をとり、その上で「縁じょい」していきましょう!

上手な距離と生活習慣

自分との距離

ウイルスを体内に入れない

- マスクの着用
- 爪や指の間を意識した手洗い
- 顔の周りを触らない

相手との距離

感染拡大の防止

- 2メートル以上の距離

免疫力アップ①(食事編)

食物繊維、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく摂取

- 免疫細胞は腸に多く集まっています

免疫力アップ②(睡眠編)

入眠直後の90分は細胞の修復や新陳代謝に関わる成長ホルモンが多く分泌

- 就寝時間の90分前の入浴は、寝るときに体温が下がるので、深い睡眠に入りやすくなります

こころの距離

定期的な会話の機会

- 電話やメール、パソコンやスマートフォンによるビデオ通話

情報との距離(を近く)

町が発信する情報を受け取るには、広報よりも町ホームページやツイッター

- パソコンやスマートフォンを活用した情報取得

番外編:運動①

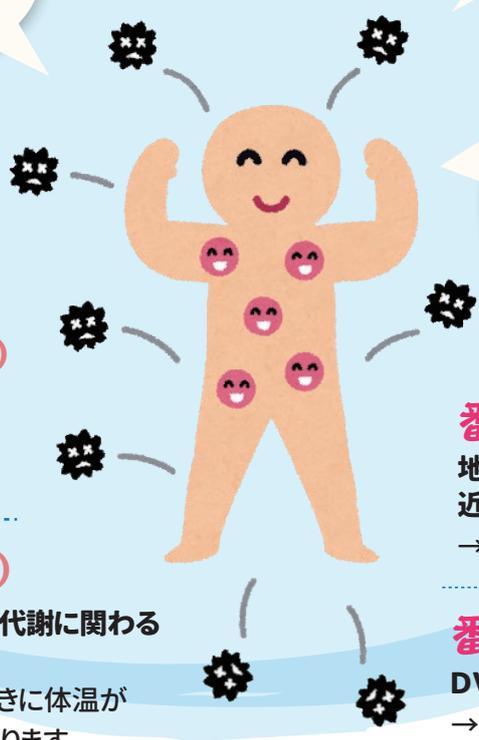
地元飲食店の持ち帰りなど、近くのお店の散策

- 運動プラス美味しいものでうれしさ2倍

番外編:運動②

DVDやオンライン動画による体操

- 画面の向こうに先生をつくろう



ついに! 移動販売車が宮代町に

皆さんは「移動販売車」という車をご存じでしょうか?簡単に言えば、走るスーパーです。小さな軽トラックに生鮮食品からお惣菜、日用品を積み、**5月から主に水曜・土曜に宮代町内を回っています。**買い物に行くことが困難な方やコロナ禍で混雑するスーパーが気になる方にとっては、生活の支えになります。販売車オーナーの竹内

さんに伺ったところ、商品が売り切れた場合、次回は人気商品を多く積んだり、希望商品があれば、できるだけトラックに載せるとのことでした。「移動スーパー」の看板の車を見かけたら、ぜひ商品のをぞいてみてください。自宅近くに来たときは、外に出るきっかけにもなりますので、ぜひ活用してみたいはいかがでしょうか。



町内を回る販売車

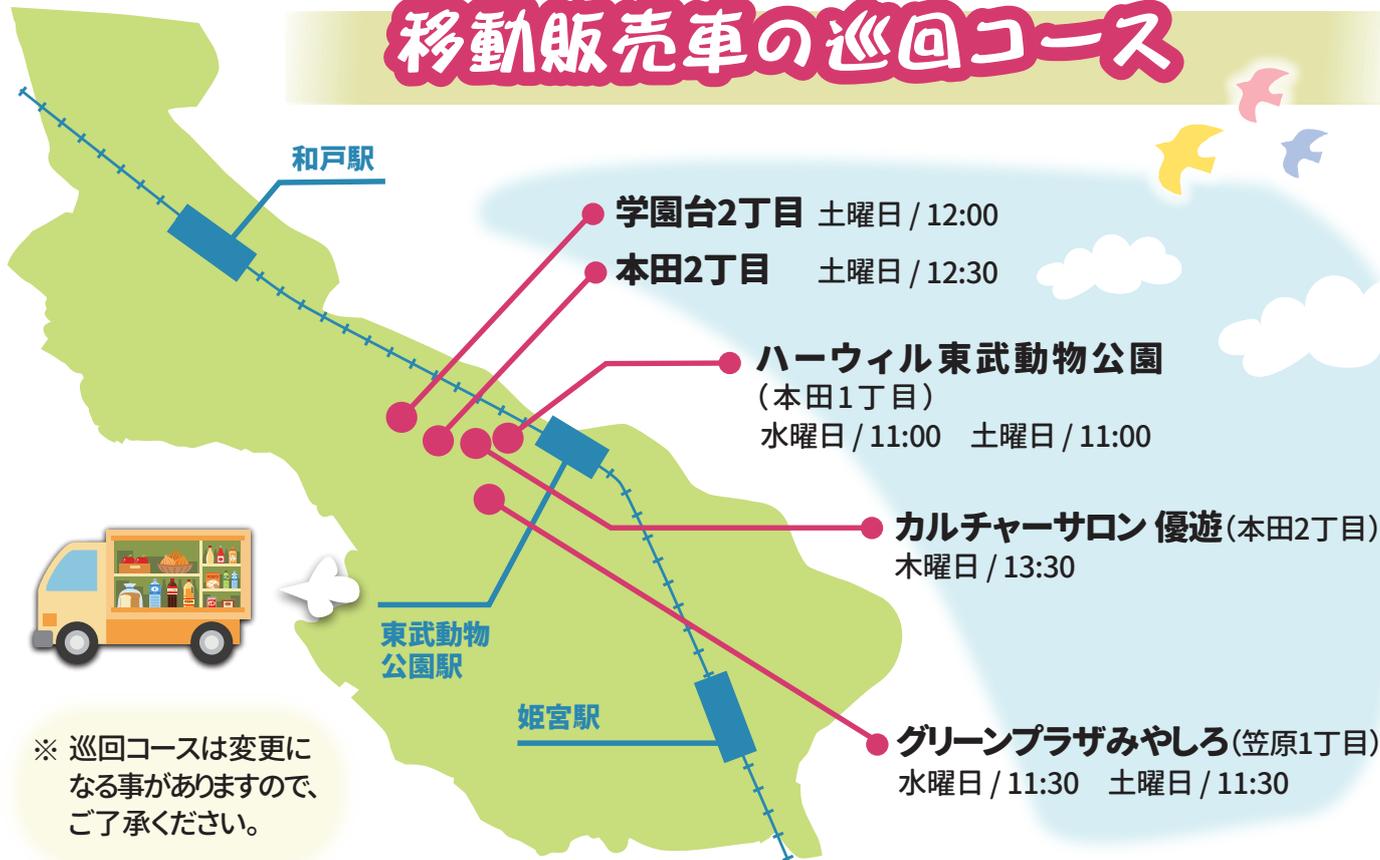


好きな商品をカゴに入れてお会計



左がオーナーの竹内さん
優しさが溢れてます

移動販売車の巡回コース



買い物が困難な方をサポートする仲間が増えました。ぜひつながってください!