

11月1日現在、鶴岡市には95人の避難者が滞在しており、福島県75人、宮城県20人となっています。また、山形県全体では、現在1,591人が避難者登録されています。

いつの間にか吐く息が白くなり、温かい鍋が恋しい季節となりました。今回は、寒さに負けない身体を作るため、新しい生活様式に適した運動習慣について考えてみました。

## 新しい生活様式に適した 運動習慣



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには、一人ひとりが不要不急の外出を極力控え、人ごみや近い距離での会話を避けることが必要です。

しかし、その一方で、心身ともに健康を維持するためには、体を動かしたり、スポーツを行うことが必要とされ、屋外での運動や散歩は自粛の対象となっていません。感染の拡大を防止するための配慮を十分にしながら運動を心がけましょう。

### ウォーキング // ジョギング

- ▼ 一人、または少人数で実施
- ▼ 空いた時間や場所を選ぶ
- ▼ マスクをしてほかの人との距離を確保する
- ▼ すれ違う時は、距離を取る



### 筋トレ // ヨガ

- ◆ 自宅で、動画を活用する
- ◆ こまめに換気をする



### 体調をチェック!!

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛み等風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じられる
- 疲れやすい



### 感染防止の3つの基本



- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い、手指消毒

ひとつでも心当たりがある場合は、運動やスポーツは行わないでください。

運動後、家に帰ったらまず手や顔を洗いましょう。

また、できるだけ早くシャワーをあびて汗を流し、着替えましょう。

## 【11月の予定】

<p>11/9 月</p>	<p>11/16 月</p>
<p><b>10 火 避難者相談会 12:30～15:00</b>  <b>会場:鶴岡市役所 別棟第1会議室</b></p> <p>※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。          ※ お昼休みも OK です。          ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に談話できます。</p> <p>※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会          避難者生活支援相談員          ☎ 0235-24-0053</p> 	<p>17 火</p> <p>18 水</p> <p>19 木</p> <p><b>20 金 法律相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p> <p><b>こころの健康相談 13:15～14:15 14:30～15:30</b>  <b>会場:にこ♥ふる</b></p>
<p>11 水</p>	<p>21 土</p>
<p>12 木</p>	<p>22 日</p>
<p><b>13 金 法律相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p> <p>※ 避難者相談であることを伝えてください          30分:5,000円の費用がかかります          14:00～16:00 (要予約)</p> <p>※ 申込み) 山形法律相談センター          ☎ 023-635-3648</p> <p><b>こころの健康相談 13:15～14:15 14:30～15:30</b>  <b>会場:にこ♥ふる</b></p> <p>※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。          ※ 無料ですが、予約が必要です。          鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p>	<p><b>23 月 祝日(勤労感謝の日)</b></p> <p>24 火</p> <p>25 水</p> <p>26 木</p> <p><b>27 金 法律相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p> <p><b>こころの健康相談 13:15～14:15 14:30～15:30</b>  <b>会場:にこ♥ふる</b></p>
<p><b>14 土 週末寺小屋 13:30～15:30</b>  <b>会場:にこ♥ふる3階 小会議室</b></p> <p>※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。          ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。</p> <p>※ 申込み、問)          子ども支援ボランティア          「チーム飛躍(ひやく)」          ☎ 0235-64-1768          Eメール: jjmori@hotmail.co.jp</p> 	<p>28 土</p> <p>29 日</p> <p>30 月</p> 
<p>15 日</p>	