

一般介護予防事業 4月開催予定のお知らせ

ヨーガ	20日(火)	10:00~11:00
ココリラ体操	27日(火)	
フラダンス	28日(水)	
青竹ビクス	21日(水)	11:10~11:40
ノルディック・ウォーク	26日(月)	
NEW 書道クラブ	22日(木)	10:00~11:30

●場所：鶴遊館「ふれあい広場」「娯楽室」 ● ※感染症拡大予防のため中止の場合あり

◆ 鶴遊館温泉(一般浴)からのお知らせ ◆

新型コロナウイルス感染症拡大につき、「鶴遊館温泉(一般浴)」を3月31日まで休止させていただいておりましたが、**4月18日まで休止延長**とさせていただき、**再開は4月19日(月)からの予定**ですのでご了承願います。

※感染症予防のため急遽中止の場合がありますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

※スマイル号も同じ日程で運行・休止いたします。

外出の際は、感染予防対策にご協力をお願いします

① 自宅で体調チェック

一つでも当てはまる場合には外出を控えましょう

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

② マスク着用・手指の消毒



③ 体温測定・記録



検温し
記録しておきましょう

④ こまめな休憩・水分補給



こまめに水分補給、無理をしない!!

窓を開けたり、換気扇を回したり、こまめに換気をしましょう

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口：鶴田町役場 ☎22-2111



おうちでスマイル

津軽弁早口言葉 チャレンジ

食べ物や唾液などが食道ではなく、誤って気管に入ることを誤えんといい
その結果生じる肺炎を誤えん性肺炎といいます

50歳前後からは飲み込む力が少しずつ弱くなるため、誤えんは誰にでも起こります

早口言葉の効果は・・・

→唇やその周りの筋肉を鍛える→飲み込む力の向上につながります!

誤えんを予防して、みんなで健康寿命を延ばそう!

初級 ● なのものわのもの、わのものわのもの



中級 ● シャベればしゃべったってしゃべらいるし

しゃべねばしゃべねってしゃべらいるし

どうせしゃべらいるんだば

しゃべねでしゃべらいるより

しゃべってしゃべらいたほうがいって

しゃべってらって、しゃべっておいでけ!



上級 ● かつちやかつた服、かつちやさ着て、かつちや草かつちやのさ。

したきやかつちや、かつちや～猫さかつちやがれでまって、

かつちや怒つちやはんで、わ、えさ、かえつちやどこだね。

かちやくちやね～かつちやだな～



書道、

はじめませんか

書道クラブ 講師：藤田義光先生

場所：鶴遊館「娯楽室」 4月8日（木）10時～
スマイルハウスで月1回行われていた書道教室が
書道クラブとして独立

初めての人、久しぶりの人も、上手下手は関係なし
書道を通して自分と向き合うことで、頭の中が整理
され、心が穏やかに

脳の活性化、集中力アップ、記憶力の維持も期待
されます

※ 筆、墨等の道具は無料貸出しいたします

発行元・お問合せ先：鶴田町社会福祉協議会・鶴田町地域包括支援センター ☎22-3394