

暮らし ——— 2・3・4・8面
 ▶新型コロナウイルス感染症の影響により業況悪化が見込まれる中小企業の事業主、収入減少のあった世帯の方へ特別融資(無利子)、経営に関する窓口相談体制の強化を行っています
 個人向け資金貸付の特例措置を行っています
福祉 ——— 5面

子ども・教育 ——— 4面
 ▶長崎への平和派遣に親子で参加してみませんか
施設 ——— 5面
人材募集 ——— 5面
保健・衛生 ——— 6・7面
 ▶令和2年度の「健康診査」が「がん検診」が始まります

しんじゅくコール ☎03-3209-9999
 土・日曜日、夜間もご案内
 受付時間:午前8時~午後10時
 FAX 03-3209-9900

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。

外出を控えている今だから注意!

運動不足による 体力低下を予防しよう



シニア世代が元気な体を維持するためのポイントをご紹介します。
 【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。

◆体をこまめに動かそう

◎体操・掃除・料理などさまざまなことで、1日40分以上体を動かそう

歩数計を持っている場合は、室内でも身に付け、1日4,000歩以上歩くのが目安です。自宅のできるラジオ体操等や、人ごみを避けての散歩もおすすです。



◆筋力トレーニングをしよう

◎やってみよう!区オリジナル筋力トレーニング「しんじゅく100トレ」

1週間動かないだけでも、筋肉量は減少します。声を出して数を数えながらゆっくり行いましょう。慣れてきたら重り(市販の軽量アングルウエイト250gなど)をつけて行くと効果が高まります。新宿区ホームページ(右図QRコード)で、しんじゅく100トレの紹介動画をご覧ください。



◆やってみよう!新宿区オリジナル体操

◎新宿いきいき体操

「平成新宿音頭」の曲に合わせて、鉄腕アトムや区の花・つつじなど、区にゆかりのあるものが筋力・バランス能力アップの動作として盛り込まれた介護予防体操です。「新宿いきいき体操」の詳しい解説書は、地域包括ケア推進課で配布しています。

【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083へ。



▲「歌舞伎」のポーズ

◎新宿ごっくん体操

食べる・話すためのお口の筋力低下を防ぐ体操です。歌うだけでも効果があります。新宿区ホームページ(右図QRコード)で、「新宿ごっくん体操」の紹介動画をご覧ください。

一例…「パタカラ」と声を出しながら、腕を前に出してグーパーする×7回



パ 唇を閉じている状態から、息を強く出す音

タ 舌の先を上歯のすぐ後ろにつけて出す音

カ 舌の奥のほうを上あごにつけて出す音

ラ 「タ」より少し後ろのほうに舌の先をつけて出す音

例①

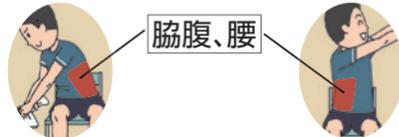
振り返り美人



①タオルを肩幅より広めにピンと張り、斜め下に構える
 ②[1,2,3,4]で体をひねり、反対方向の斜め上に腕を伸ばす。[5,6,7,8]で元に戻す

回数
右 5回
左 5回

意識する部位



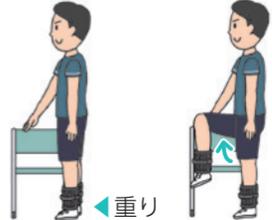
効果 振り返る動作が楽になる!

ポイント

- 腕だけでなく体ごとひねる
- 左右だけでなく、上下の動きも意識する

例②

足の前上げ



①片手で椅子の背もたれを持つ
 ②[1,2,3,4]で太ももを上げ、[5,6,7,8]で元に戻す

回数
右 10回
左 10回

意識する部位

太ももの付け根の筋肉



効果 つまづき軽減、階段上りが楽になる!

ポイント

- 太ももを床と平行になるまで上げる
- 椅子に体重をかけ過ぎない

※運動の制限がある方は、医師の指示に従ってください。

◆運動以外にも普段の生活を見直そう

◎いろいろ食べて栄養バランスをアップ

◎規則正しい生活をしよう



自宅でできるシニア世代の健康づくり・介護予防情報を提供しています

区オリジナル体操等のDVDを貸し出しているほか、健康づくり・介護予防のリーフレットを配布しています。

【配布場所】ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)、シニア活動館、地域交流館、清風園ほか

【問合せ】地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083へ。

区主催等イベントの中止・延期、区施設等の休館等の対応を4月15日まで延長します



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、3月31日まで原則中止・延期としていた区主催等のイベント、区施設等の休館等の対応を、4月15日(水)まで延長します。最新の情報については、新宿区ホームページまたは各主催者・各施設に直接、ご確認ください。

※5月以降に開催を予定しているイベント情報も広報新宿今号では掲載していません。

また、区立学校の休校情報等を新宿区ホームページに掲載しています。事前にご確認ください。

最後に、シルバー人材センターの皆さんが手作りのマスクを作り、区に寄付をしてくださっています。早速、保育所に配布し、活用させていただいています。戦後の日本で、感染症が区民生活にこれほどまでに大きな影響を与えたことは初めてだと思います。困難な場面を迎えています。区民の皆さまがそれぞれの立場で感染拡大防止対策にご協力くださっています。紙面でお礼で恐縮ではございますが、心から感謝を申し上げます。

区長 吉住 健一



区民の皆さまへメッセージ

区民の皆さまに、感謝を申し上げます。新型コロナウイルス感染症対策で、さまざまな不便をおかけしているところですが、都内や区内での感染が予想されてきた初期のころから、区内各地の町会・自治会の皆さんには、掲示板を活用した情報発信に多大なるご協力をいただきました。ホームページなどでの情報発信だけでは、インターネットをお使いになっていない区民には届かないため、町会掲示板を通じて相談窓口の告知をさせていただきました。また、一斉休校にあたりましては、保護者の皆さまに多大なるご理解とご協力をいただきました。学校の教職員の協力もあり、時間をずらした学年ごとの登校や、校庭などの開放も実施できました。区の施設の利用制限のほか、イベント・講座の中止や延期の期間を延長いたしますが、今しばらくご協力をお願いいたします。最後に、シルバー人材センターの皆さんが手作りのマスクを作り、区に寄付をしてくださっています。早速、保育所に配布し、活用させていただいています。戦後の日本で、感染症が区民生活にこれほどまでに大きな影響を与えたことは初めてだと思います。困難な場面を迎えています。区民の皆さまがそれぞれの立場で感染拡大防止対策にご協力くださっています。紙面でお礼で恐縮ではございますが、心から感謝を申し上げます。