

これからもできることを

Being able to still do it

世界中で大きな影響を与えている新型コロナウイルス。緊急事態宣言が出され、今まで当たり前だった日常に大きな変化をもたらしました。

いなべでも経済活動の制限や不要不急の外出自粛、学校の休校などの影響がありました。それに伴い各家庭・生産者・事業所など多くの人が不安な日々を過ごしています。

その中で、困難な状況乗り越えようと、日常生活にアイデアを盛り込む人が増えています。

今回の特集は新型コロナウイルスによる影響の中、「今自分にできること」を考えて実践した人たちの取り組み、「これからもできること」などを紹介します。



八幡祭で使う予定だった

「さらし」でマスク作り

1

できることで
地域
に貢献を



マスクを作る前には手洗い・消毒を徹底。使用者が快適に使えるように一枚一枚丁寧に縫い付ける辰彦さん

明治36年創業の老舗衣料品店「山口屋本店」の4代目を務める加藤辰彦さん、千加子さん夫婦。同店では毎年八幡祭の衣装に使うために、さらしを仕入れています。新型コロナウイルスの影響で八幡祭の中止が決まり、祭り用のさらしを有効に使えないか模索していました。

近所の人やお客さんからマスクが手に入らないことを聞いていた辰彦さんは、「さらしマスク」の作成に取り掛かりました。店内の一角で、今まで使用してきたミシンを駆使し一枚一枚手作りをしています。

辰彦さんは「手作りのため大量生産はできませんが、マスクを必要としている人に少しでも貢献できるように頑張っています。これからも自分たちにできることを続けていきたいです」と意気込みを語りました。



山口屋本店

DATA

☎ 72-2020
📍 北勢町阿下喜 1045-4
🕒 9:30 ~ 18:30
(定休日: 水)

さらし以外にもいろいろな材料を使ってマスク作りをしています



地域の声を聞き、考察した

「デリバリー・テイクアウト」サービス

2

多くの常連客に親しまれている「珈琲茶房じゃすみん」は3月ごろから新型コロナウイルスの影響を受けていました。マスターの鈴木雄一郎さんは周囲から「小学校が休校になり、毎日料理をするのが大変」「働きに行けず収入が減った」など苦労している声を耳にしていました。

「大変なときだからこそ、多くの人に喜んで欲しいため、人気の焼きそば弁当などを購入しやすい料金で提供しています。市内でお金の流れを活性化することが必要だと考えています」と鈴木さんは話しました。



珈琲茶房じゃすみん

DATA

☎ 74-2595
📍 員弁町笠田新田 784
🕒 7:00 ~ 19:00
(定休日: 木)

ボリュームたっぷりのハンバーグ弁当 650円(税込)。550円(税込)で総菜だけ注文することも可能



当面の間、店内での飲食は17:00までに短縮し、19:00までデリバリーサービスを提供しています

学校の休校で余った食材を活用し

「生産者応援プリン」を提供



いなべ産の卵を使ったプリン 250円(税込)



卵の風味を存分に感じることができます。卵以外の食材でも協力できることがあるかもしれないので、情報提供お待ちしております

patisserie GIBLIのオーナー島尻慎也さんは学校の休校により、多くの食材が余り生産者が困っていることを知りました。自分にできることは何か、と市内の養鶏場を訪れました。現状を確認し、地域の生産者を守る必要があると感じた島尻さんは生産者応援プリンの販売を始めました。

「魅力ある街には、魅力ある素材・お店があります。いなべの魅力を維持するためには、地元の生産者や商店への応援が必要です。今回のプリンが応援するきっかけになれば」と話しました。



patisserie GIBLI

DATA

☎ 87-7058
📍 北勢町東村 1339-2
🕒 10:00 ~ 19:00
(定休日: 水)
※不定休日あり

自宅で過ごす
時間を工夫

おうち時間を満喫

外出自粛や学校の休校、仕事が休業になるなど自宅で過ごす時間が増えました。今までとは違う生活スタイルに戸惑うことがあったと思います。そのような状況でも、工夫をこらして家で時間を少しでも楽しくする方法があります。自宅で行っていた取り組みの紹介や、家で楽しく過ごす方法を提案します。

#いなべでおうち時間

Instagramで「#いなべでおうち時間」を付けて投稿された自宅での楽しみ方を紹介。



「おうちでイチゴ狩り」

ピンチハンガーにイチゴをぶら下げ、自宅でイチゴ狩り気分を体験。「またやりたい!」の声に答えて、後日、もう一度行ったそうです。



「マスク作りに夢中」

趣味のバッグ作りで余った生地を端切れを利用して、色とりどりのマスクを作成。すでに50枚ほど作り、家族や友人に渡しているそうです。



「母の日に手作り抹茶プリン」

外出を控えていた母に、おいしいものを食べ喜んで欲しいと、母の日にプリンを手作り。他にもムースなどを作り、家族から好評だったそうです。

子育ての悩みを共有。繋がりができる場！ 情報共有サイト

いなべ子育てネットワーク「いなこね」がコロナの危機を乗り越えるため、ママパパたち向けの誰でも投稿可能な掲示板サイトを立ち上げました。

いなべ市に関する子育て情報・イベント、テイクアウト可能な飲食店や公園、子連れで行ける場所の紹介など、いろいろな情報を発信しています。



いなべのママ、パパ、子育て世代の人は、気軽に活用してください



いなこねカメラマン
一海りさん

自宅で運動

いなべ市情報番組「いなべ10」で、室内でできる運動やトレーニングを紹介。映像は市公式YouTubeで視聴できます。



体幹トレーニング

キナンサイクリングチームの選手たちも取り組んでいる体幹トレーニングを紹介。腹筋を中心に胴回りを鍛えることができます。

休憩しながら
取り組もう



キナンサイクリングチーム
山本 元喜さん

エクササイズ

サッカーチーム「ヴィアティン三重」の選手がエクササイズを実践。ボールを使ったトレーニングなどを紹介しています。

自分の体調に合わせて
行ってください



ヴィアティン三重
野垣内 俊さん

まいまい運動

元気クラブいなべが紹介する体操。子どもから高齢者まで誰もが取り組める運動で、椅子に座りながらでも行えます。

無理せずに体を
動かしましょう



元気クラブいなべ
才賀 諭博さん

簡単！給食の人気メニューを作ろう

チキン南蛮



材料 (2人分)

とりもも肉……………100グラム
料理酒……………小さじ1/2
塩こしょう……………少々
片栗粉……………小さじ5
油……………大さじ1
水溶性片栗粉……………小さじ1
■南蛮タレ
三温糖(砂糖)……………小さじ2
濃口醤油……………小さじ2
酢……………小さじ1
水……………小さじ2

作り方

- ①とりもも肉を料理酒、塩こしょうで漬けておく
- ②①に片栗粉をまぶし、180度の油で6分30秒揚げる
- ③鍋に南蛮タレの材料を合わせ入れ、加熱する
- ④③が温まったら、火を止めて水溶性片栗粉を入れる
- ⑤②を食べやすい大きさに切り、④をかける

図書館で借りよう 気分転換ができる本

最新の図書館開館状況はホームページで確認してください。
問 北勢図書館 ☎ 72-2200



「ウォーリーをさがせ！ まちがいもさがせ！」

楽しさ2倍！ ややしきさも2倍！ 遊びごたえ抜群のウォーリーのまちがいさがし絵本。ミュージアムを舞台に、500個以上のまちがいさがしをさがそう。



マーティン・ハンドフォード作・
絵/増田沙奈訳/フレーベル館

「定年後の断捨離」

人生後半の「断捨離のしかた」とは？断捨離とはモノだけでなく、あらゆる「縛り」を開放すること。定年後をよりよく生きるための断捨離を伝授。

やましたひでこ著/大和書房



家庭で取り組み健康ライフ

外出を控えることで起きる「生活不活発」による健康への影響が危惧されています。特に高齢者の場合、動かないことによりフレイル（虚弱）が進行しやすいといわれています。

家庭で過ごす時間が多い人は、フレイル予防で長生きできるように心と体を整えましょう。

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

フレイルってなに？

年をとり、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。高齢者の多くがフレイルの段階を経て、介護が必要になる可能性があります。

簡単にできる

フレイルチェック

- 6カ月で体重が2～3kg以上減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 体を動かすことが減った

1～2つ該当…**フレイル予備軍**の可能性有り
3つ以上該当…**フレイル**

参考資料：地域におけるフレイル予防活動実践！マニュアル／国立研究開発法人国立長寿医療研究センター

自分と向き合い
健康
を維持



家族にこんな兆候が見られると注意！



活動が少なくなる

体が縮む（体重減少）



疲れやすくなる

フレイルの進行を予防するには…

フレイル予防は、日々の習慣と結びついています。栄養（食事・口腔機能）、運動（身体活動）、社会参加の3つがポイントです。

栄養（食事・口腔機能）

食事は活力の源です。バランスのとれた食事とタンパク質の摂取で「低栄養」を防ぎ、口腔機能を保つため、「お口の健康」にも気を配りましょう。

○ 1日3食、10品目を目安に食べましょう

卵	海藻
大豆製品	いも
果物	油脂
乳製品	緑黄色野菜
肉類	魚介類

- 食後や寝る前に歯磨きをしましょう
- 新聞の記事や好きな本を声に出して読んでみましょう



栄養に関する詳しい情報は厚生労働省ホームページの「食べて元気にフレイル予防」をご覧ください



運動（身体活動）

運動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしてみましょう。

- ラジオ体操やスクワットなど、自宅でできる軽い運動に取り組んでみましょう
- ウォーキングは手軽な有酸素運動です。季節の変化を感じながら歩いてみましょう
- 掃除や洗濯など、普段の生活の中でこまめに体を動かし、活動量を保ちましょう



社会参加

趣味やボランティアなど、生きがいを持つことは心や体の健康を保つ上で重要です。自分に合った活動を見つけてみましょう。

- 友人や離れて暮らす家族に、連絡をしてみましょう
- 今までできなかった趣味を始めてみましょう（料理、手芸、パソコン、花壇や野菜作りなど）



自宅で簡単！リラクゼーション

☎ 発達支援課 ☎ 86-7825

新型コロナウイルスのさまざまな情報が飛び交う日が続いています。少しずつ自粛が緩和されてきた今だからこそ、溜まった疲れが出やすいタイミングです。こころとからだを大切にしましょう。

ここでは「いつでも、どこでも出来るリラクゼーション」を紹介します。イライラする、何となくそわそわして落ちつかないときに、お子さんやお孫さんと一緒に、やってみてください。

参考資料：新型コロナウイルスに負けないためにリラクゼーション編／国立研究開発法人国立成育医療研究センターこころの診療部

いつでも、どこでも手をぎゅー

指の先まで血液が行き届き、手がぼかばかとあたたかくなるのを感じてみましょう！

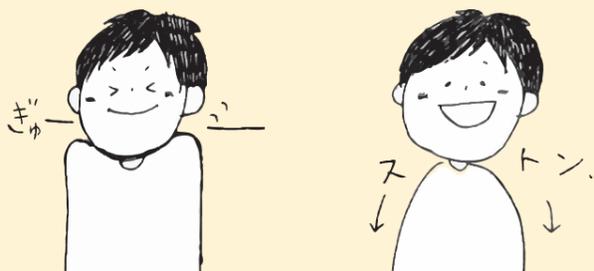
1. 手をグーにしてぎゅーっとにぎります
2. ふっと手の力を抜きます



いつでも、どこでも肩をぎゅー

筋肉を縮めたあと、ふっとゆるめると肩がすこし軽くなるのを感じてみましょう！

1. 肩をぎゅーっと上げます
2. ふっと肩の力を抜きます



こころやからだに疲れているときは、「イライラするのは自分が弱いから」などとマイナスのことを考えがちです。しかし、こういった反応は誰もが起こるものであり、特別なことではありません。

こんなときは、これまで頑張ってきた自分をしっかりいたわってあげてください。イライラが続く、眠れないといったことが続く場合は専門機関に相談しましょう。



手作りマスク募集

手芸が得意な人、何か協力したいと考えている人。自宅でできるボランティア活動を通して、あなたの気持ちを届けてみませんか？

いただいたマスクは、いなべ市社会福祉協議会を通じて、マスクがなくて困っている人に届けます！



募集内容

●**内容** 作成したマスクを提供（作成方法や種類は問いません）

※未使用の材料で、作成時は衛生面に配慮をお願いいたします。

●**期限** 6月30日（火）

受け付け方法

●受付先まで連絡（いなべ市社会福祉協議会職員が回収に伺います）

※持ち込みも可。広報誌などで活動紹介するため、写真撮影にご協力ください

受付先

いなべ市社会福祉協議会地域福祉課地域づくり係

☎ 41-2945

●**場所** オレンジ工房あげき2階（北勢町阿下喜2624-2）

●**受付時間** 8:30～17:15（平日のみ）

いなべ暮らしの保健室

☎ 090-1789-0904

●**場所** いなべ暮らしの保健室（員弁町楚原644-19）

●**受付時間** 9:00～17:00（平日のみ）

参加者の声

VOICE 1

西村強さん、恵美子さん（大安町中央ヶ丘）

「近所の方がマスクを手作りしていると聞きました。普段から手芸が好きだったので、自分たちも作ってみたいと思いました。自分が作ったマスクを使ってもらえるとうごく嬉しいです。手伝えるうちは、自分のペースで協力していきます」



VOICE 2

米倉珠希さん、拓真さん（北勢町奥村）

「おばあちゃんがマスクを作っているのを見て、やってみてみたいと思いました。3月中旬から作り始めて、二人合わせて90枚ぐらい作りました。マスクがなくて困っている人や、買いに出かけられない人に活用して欲しいです」



特別定額給付金 郵送申請 START

新型コロナウイルス感染症に対する経済対策「特別定額給付金」の申請書を発送しました。給付を希望する人は返信用封筒に必要事項・添付書類を貼り付けた申請書を入れて郵送してください。

よくある質問については
ホームページで確認していた
どうか、問い合わせ先まで。



☎ 特別定額給付金課 ☎ 86-7830

対象者は？

令和2年4月27日（月）に住民基本台帳に記録されている人です。国籍や収入などの条件はありません。

いつもらえる？

申請書が市役所に到着してから1～2週間後を予定しています。書類に不備があると少し時間をいただきます。

※振込予定日は通知しません。通帳記帳でご確認ください。

誰が申請できる？

世帯主です。世帯主による申請が困難な場合は代理申請ができます。

申請期限は？

令和2年8月31日（月）です。当日消印有効です。

新新型コロナウイルス感染症拡大による、三重県の緊急事態宣言は5月14日（木）に解除されました。しかし見えない脅威との戦いは終わっていません。

生生活を完全に元通りにするには、時間がかかりそうです。日本で新型コロナウイルスが収束するまでは、一人ひとりの行動が感染拡大を抑えることに繋がります。

活動するときは、そのときどきの状況を考え「これからできること」を続けていきましょう。

