

生活支援コーディネーターたより

8号

酒々井町地域包括支援センター
043-481-6393

毎日が寒くなりました。みなさま、どうお過ごしでしょうか。コロナ禍で感染症が不安なあまり、家で過ごすことが多くなっているのではないのでしょうか。又、人との交流が少なくなり、寂しさを感じている方も多いと思います。

家で過ごすことが多いと生活不活発になり、思わぬ病気になるかもしれません。人との交流は脳の活性化にも繋がります。これからも元気に過ごすために、適度な運動と人との交流が必要です。

今回は、人込みを避けて気軽に散歩が出来る場所と交流の場所の紹介をします。



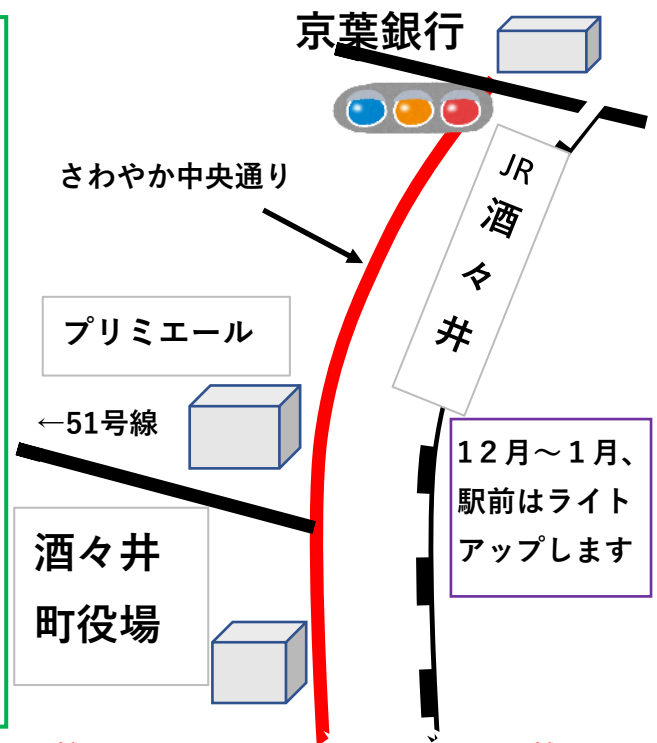
酒々井町役場前の通り(さわやか中央通り)の紹介

赤ラインの歩道 外灯もあって安全に歩道をあるくことができます♪

コロナ禍でも楽しく気分転換

中央台にお住まいの女性の方から気分転換の方法をお聞きしました。

「夕ご飯を食べた後、暗くなっても街灯で明るくて安心して散歩できます。往復すると万歩計で約2000歩位です。」 散歩は、気分転換と筋力アップ、脳の活性化により健康意識がより高まります。



集まりの場所 (KOKO) の紹介

マスク着用、検温、消毒、三密の予防、適宜換気してます。

営業日時

月~水 10時~17時
金 10時~13時
木土日祝 お休み

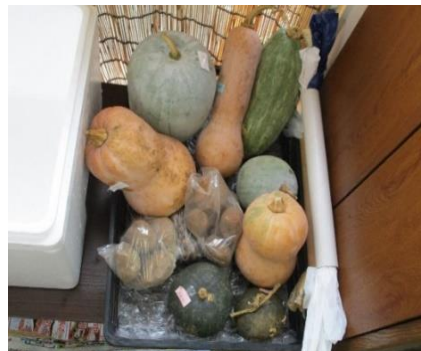


住所
東酒々井 1-1-53
電話 ありません

KOKO のオーナーさんの言葉です。

”KOKOはみなさんが自由に集まって、立ち寄って
Happyになる場所をモットーにしております”

- ◎みなさん自由に立ち寄って、気分転換をしたり、おしゃべりをしたりしています。誰でも参加自由です。
- ◎みなさまが作った作品ご持参ください。飾ったり売ったりできます。
- ◎野菜販売してます。さまざまな調理方法をお伝えしております。
- ◎みなさま、美味しいコーヒーを飲みに来てください。(200円)



担当：川崎、稲岡