



いわう
祝
富岡 勝則

皆さんこんにちは。

このコラムの執筆時点で、埼玉県を含む11都府県に発令されていた新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に伴う緊急事態宣言は、埼玉県を含む10都府県で3月7日まで延長されています。市民の皆様には引き続き不要不急の外出を極力控えていただき、ご自身やご家族など大切な人の健康と命を守っていただきたいと思います。

さて、両国国技館で行われた大相撲1月場所で、朝霞市出身の大栄翔関が、埼玉県出身力士として初の幕内最高優勝という快挙を成し遂げてくれました。優勝がかかった千秋楽は、駆けつけてくれた皆さんと一緒に応援しましたが、得意の突き押し相撲で、相手を一気に土俵の外に突き出し、見事に優勝を決め、朝霞市に大きな元気を届けてくれました。新型コロナウイルス感染症拡大防止の

観点から優勝パレードなどはできませんが、市では市役所と産業文化センターの2か所に懸垂幕を、東武東上線朝霞駅改札前とJR北朝霞駅・東武東上線朝霞台駅連絡通路の2か所に横断幕を掲示してお祝いしたほか、大栄翔関が市役所を訪ねてくれた2月3日には、「朝霞市民体育賞特別賞」をお贈りしました。1度も休場がない大栄翔関ですが、これからも怪我には気をつけていただき、次は大関へ、そして、埼玉県出身力士として初の横綱を目指して欲しいなと思っています。

ところで、終息が見えない新型コロナウイルス感染症に対し、市独自の追加の経済対策や長期化する中頑張ってもらっている皆さんを支援するため、1月29日に市議会臨時会を招集し補正予算をご審議いただきました。主なものは、市内の小規模事業者を支援するためのプレミアム付商品券(6,000円分の商品券を4,000円で販売)の第2弾の発行や、感染拡大防止に尽力していただいている市内の医療機関への支援金、介護事業所や障害者施設、交通事業者、ごみ処理委託事業者への感染症対策支援金のほか、感染症予防対策を始めた飲食店への奨励金、保育士等への慰労金の給付などを行います。また、公民館等への加湿器、図書館への空気清浄機の導入など感染症を予防する事業も進めていますので、皆さんも感染拡大防止へのご協力をお願いします。では、また。

▶ 外出機会が減っている今！高齢期の虚弱(フレイル)に注意しましょう

☎/長寿はつらつ課 ☎483-4520

外出機会が減り、気が付かないうちに心身が衰えていませんか？感染を防ぐために家に閉じこもるなど、生活が不活発になると、要介護状態の前段階であるフレイル状態におちいってしまいます。

心のフレイルを防ぐために

感染対策に留意しながら、工夫して**社会とのつながりを持ちましょう**。家族や友人はもちろん、隣近所や店舗など、積極的に人や地域とコミュニケーションをとる機会をつくりましょう。簡単なあいさつはもちろん、電話、メール、手紙、オンラインなども使ってみましょう！

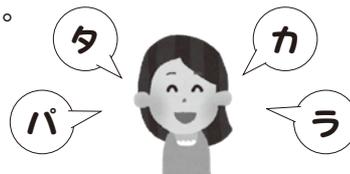
体のフレイルを防ぐために

意識的に体を動かしましょう。市のホームページでは、自宅でできる運動を紹介しています。外出機会が減り、人との会話が少なくなっているコロナ禍では、足腰とお口の運動を重点的に行いましょう！

※運動する際はご自身の健康状態に留意し、心配な方はかかりつけ医・かかりつけ薬局に相談しましょう。

【お口の体操の一例です。言いづらいと感じたときは要注意！】

口を大きく動かして、繰り返し発声してみましょう。



市ホームページ

日常生活で困りごとや心配ごとがある場合は…高齢者のよろず相談窓口「地域包括支援センター」へ！

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターは、長寿はつらつ課までお問い合わせください。

ひとの推移

人 □ 14万3,213人 (+18人) 男 7万2,234人 (+28人) 女 7万0,979人 (-10人)
世帯数 6万7,873世帯 (+48世帯) 令和3年2月1日現在 () 内は前月比