



昨年は新型コロナウイルス感染症が広がる中、緊急事態宣言でやむなく、活動をお休みしたり、不安と感染対策に気をつけながら暮らしてきました。今年も、まだ続いています。一刻も早い収束を願っています。

講演会 ~ コロナに負けない体づくり ~ 新型コロナウイルス感染症~正しく恐れる

2020.12.19
坂井輪診療所所長
安達哲夫先生

2020年12月19日、内野町づくりセンターで坂井輪診療所所長の安達哲夫先生の講演会を開きました。当日は友の会会員、保健委員、地域の方たち27名の参加で、難しいところもありましたが、たくさんの資料を基にお話していただきました。コロナについては「個々が予防につとめ、もらわない、うつさないことに心がけ過ごす事が大事」だと思ったなどの感想が寄せられました。



○新型コロナの感染は ために

ヒトヒト感染
飛沫感染
接触感染

○感染予防には

3密を避ける
近距離ではマスクを
つける

○コロナと正しくたたかう

免疫力の維持が大切

講演会資料より

♡ 昨年、内野支部は保健委員・班は健康づくりで学んで・楽しく・ふれあっています ♡

食は命 秋田名物きりたんぽをつくり



2020年2月19



き上
ヨま手
!しに
!たで

健康づくりシリーズ 学習会 誤嚥(ごえん)予防について



1 2
0 0
月 2
2 0
0 年
日

町づくりセンターで言語聴覚士の大西みち子さんを講師に「誤嚥」予防について学習しました。高齢になると「飲み込みが悪くなる」「むせる」が増えるのは筋肉が衰えること。日頃、唾を飲みこむ練習など大事。大きな声で発声。気持ち良かった～

新型コロナに負けない！健康チャレンジ運動 ～ できることからやってガンバリました ～



坂井輪診療所健康友の会目標を大きく上回って **548人** (目標比182・7%)
…… **内野支部は23人中、16人が達成** ……
参加賞が皆さんに届きました。



2020.11.5
西川沿いをウォーキング
しました。



秋に咲く、桜の花が
キレイでした



しゃっきり体操・3月から毎月実施



保健委員の今井
さんから、リード
してもらいました。