

## 【高齢者の方へ】

●人混みを避ける配慮は必要ですが、感染を恐れるあまり外出を控えすぎ家にこもる生活は「生活不活発（動かないことで心身の機能が低下し、動けなくなる状態）」につながる恐れがあります。今後、先の見えない自粛生活に迫られた場合は……

○動かない時間、座っている時間を減らす

○ラジオ体操（無理ない範囲）、座ったままの手首・足首回し、ゆっくりした肩の上げ下げ、深呼吸などで関節の固まりを予防

○電話でのおしゃべりや鼻歌、早口言葉で口周りの筋肉を動かし噛む力をキープ。  
毎食後や就寝前の歯磨きで唾液を分泌させ、自浄効果を高める

### 【お知らせ】 21世紀の森と広場、大型遊具設置へ！

3月25日、令和2年度予算が可決。21世紀の森と広場に遊具設置予算が決定。

- ★ 令和2年度：「巨大な砂山」、「利用者が昆虫になった雰囲気を感じられる遊具」、「縦穴式住居をモチーフとした遊具」
- ★ 令和3年度：パーベキュー場近辺から低地部への「50メートル以上ある滑り台」

をそれぞれ整備予定です。

今、親御さんも子どもたちも、健康な体と心を守ろうと、大変な毎日をお過ごしだと思います。遊具が設置された21世紀の森と広場で安心して遊べる日が来るまで、私たちも努力を続けてまいります。松戸市は首都に隣接しています。どうかこの日々を一丸となって超えられますよう、心よりお願い申し上げます。

上記以外でも、市政につきましてどんな小さなことでも結構です。お気軽にご意見・ご要望をお寄せください。

松戸市議会議員 **岩堀けんし** 栗ヶ沢791-7

TEL & FAX 047-710-7247

メール [matsudo@iwahorikenshi.com](mailto:matsudo@iwahorikenshi.com)