

体を動かしてみよう

問 町立病院 ☎0968・86・3105

今年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、家に閉じこもりがちになり、体を動かす機会が減った人も多いのではないのでしょうか？

特に高齢者の人は、動かない生活が続くと、体や脳の働きが低下しやすく、フレイル（虚弱）という状態になり、疲れやすくなったり、歩くことなどの生活動作が行いにくくなったりする可能性があります。

一日の始まりに簡単なストレッチをし、動作をする前の準備運動をすることで、けがの予防につながります。

座ってできる簡単なストレッチを紹介しますので、まずはマネをして体を動かしてみましょ。*

※タオルを使います



①タオルをもって腕を頭の上に持ってくる



②腕と体を右に倒す(10秒間)



①ひじを伸ばす



②ひじを伸ばしたまま右にひねる(10秒間)



③腕と体を左に倒す(10秒間)

ここで紹介している運動では、首、肩、おなか、背中、の筋肉を動かします。血のめぐりを良くし、こりをほぐす効果があります。



③ひじを伸ばしたまま左にひねる(10秒間)

効果を実感すると習慣になります。さあ、健康になるための第一歩を踏み出しましょう！

ここからだのセルフケア

問 健康福祉課 ☎0968・86・5724

新型コロナウイルス感染は、私たちの体や心だけでなく、日々の生活や社会とのつながりにも深く影響を与えます。不安やイライラが続いたり、自分一人ではうまくいかない時は、どうぞお気軽にご相談ください。

- 手洗い、咳エチケット、人込みを避け、感染しないように気をつけましょう
- 免疫力アップのために、「栄養」・「運動」・「休養」そして、ユーモアを
- リラックスする時間、楽しいことをする時間をつくりましょう
- 「できないこと」ではなく、「今できていること・今できること」に目を向けましょう

- 深呼吸（ゆっくり吸って、それ以上にゆっくり息を吐く）をしましょう
- いつも以上にストレスがかかっていることを意識し、自分に優しくしましょう
頑張りすぎないで！“手抜き”もOK！
- 電話やインターネットなどを使って、人とつながり、気持ちを伝えあいましょう
- つらい時、心配な時、不安な時は、無理せずにSOSを



新型コロナウイルス感染拡大の

影響に伴う支援策

事業継続支援金

問 商工観光課 ☎0968・86・5725

小売業・サービス業などの中小企業者などを支援します。

対象者

新型コロナウイルス感染症の影響で、売上が20%以上50%未満減少している、本町で事業を営む法人または個人の事業者

要件（次の1～3すべてに該当していること）

- 1 令和2年2月前から本町で事業を営み、今後も事業を継続する意思があること
- 2 新型コロナウイルス感染症により売上が減少していること
- 3 令和2年2月～5月の4カ月間でいずれかの月の売上額が、前年に比べて20%以上50%未満減少していること

※前年と比較できない場合は、お問い合わせください。

支援金額 1事業者あたり10万円

申請は、1回限り。申請後、2週間程度で支給する予定です。

申請に必要なもの

- ①申請書兼請求書（様式第1号）
- ②誓約書および同意書（様式第2号）
- ③直近の決算書など令和元年分の確定申告書などの写しと月別売上表（様式第3号）
- ④営業許可書など営業を行っていることが確認できる資料
- ⑤申請者本人名義の通帳（振込先口座）の写し
- ⑥運転免許証・マイナンバーカードなど本人であることが確認できる書類の写し

※町ホームページからダウンロードができます。

申請期間 6月1日（月）～令和3年1月15日（金）

申請方法 郵送で申請をお願いします。

〒865-0912 和水町役場 商工観光課 宛
（住所記載不要）

高収益作物次期作支援交付金

問 農林振興課 ☎0968・34・3111

野菜、花き、果樹、茶の生産者を支援します。

対象者

令和2年2月～4月の間に、野菜、花き、果樹、茶について、出荷実績があるまたは廃棄などで出荷できなかった生産者（取組事業者）

要件

次の取組項目から、2つ以上を同一ほ場に実施した生産者（取組事業者） ※一部抜粋

取組類型	取組項目
ア 生産・流通コストの削減のための取組	①機械化体系の導入 ②集出荷経費の削減のための資材の導入
イ 生産性または品質向上に要する資材などの導入のための取組	①品目・品種などの導入 ②肥料・農薬などの導入 ③かん水設備などの導入

このほか、追加の取組での交付金があります。

交付対象面積

高収益作物の次期作で、同一ほ場に対して2つの取組項目を実施する面積

交付単価 5万円／10アール

（中山間地域など5.5万円／10アール）

申請期間 7月8日（水）～10日（金）

菊水地区生産者
7月13日（月）～17日（金）

三加和地区生産者

午前8時30分～午後5時

申請方法 次の窓口で申請をお願いします。

役場 三加和総合支所 農林振興課

詳しくは、お問い合わせください。