

いきいき百歳体操

●問い合わせ 町地域包括支援センター ☎096(292)0770

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、集団で集まる通いの場やサロンなどをやむなく自粛していただいています。活動自粛による運動不足や孤立化から、さまざまな心身の機能低下を引き起こす可能性があるため、活動自粛期間も自宅でできる体操をいくつかご紹介します。毎日の体調をチェックしながら、できることから取り組んでみましょう。

簡単にできる体操の例

腕を横に上げる運動



- ①両手を軽く握る。
- ②1、2、3、4で、肩の高さまで腕を上げる。
- ③5、6、7、8で、元の位置まで腕を下ろす。これを10回繰り返します。

椅子からの立ち上がり運動

- ①足が床につくように座り、両足を肩幅程度に開く。
- ②1、2、3、4で、お辞儀をしながらゆっくり立つ。
- ③5、6、7、8で、お辞儀をしながらゆっくり座る。これを10回繰り返します。



脚のうしろ上げ運動



- ①1、2、で右足を曲げ3、4で右足を後ろに伸ばす。
- ②5、6、7、8で、元の位置まで足を戻す。
- ③右足が10回終わったら、左足も同じように行う。

膝を伸ばす運動

- ①1、2、3、4で片方の足を伸ばす。つま先をしっかり自分の方向に向ける。
- ②5、6、7、8で、元の位置まで足を下ろす。片方ずつ、10回行います。



○感染予防のためにできること

- ・小まめに部屋の喚起や手洗いをする
 - ・できるだけ人混みを避ける
 - ・十分な睡眠をとる
- 高齢者や糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患のある人が感染した場合、重症化することがあります。感染症予防に心掛け、治療を継続しましょう。

「いきいき百歳体操」は、ユーチューブやインターネットに掲載されています。「いきいき百歳体操くまもと県バージョン」で検索してください。

町のホームページでも、感染症予防や介護予防の体操なども掲載しています。ぜひ、ご活用ください。

体操前の体調チェック

次の項目に該当する際は運動を控えましょう

- ☐ 動悸・息切れがある
 - ☐ 胸やお腹が痛い
 - ☐ 体がだるい
 - ☐ 昨夜は寝られなかった
 - ☐ めまいがある
 - ☐ 熱がある（37度以上）
- ※血圧、脈なども測定できると、より安心です。

●体操プラス①

いきいき百歳体操や、各種体操を継続して実施するのはもちろん、バランスの良い食事やお口のケアに取り組むことも大切です。

また、周囲の人との交流ができない状態のため、閉じこもりがちになります。直接、人と会うだけでなく、手紙や電話、メールなどで連絡を取ることで、孤立化を防ぐ一助となります。

この機会に、ご家族やお友達などと手紙や電話、メールなどで連絡を取り合ってみるのはいかがでしょうか。

○「からいもくん体操」をやってみませんか？

室内でも楽しく体を動かすことができる「からいもくん体操」を紹介します。町の魅力が詰まった振り付けになっています。ぜひご家族で実践してみてください。



動画はこちらから
立位⑤ 座位⑥

新型コロナウイルス感染症 利子補給などの支援策



農業者向け 経営安定資金利子補給などのご案内

●問い合わせ 役場農政課 農政係 ☎096(293)3116

町では、この度の新型コロナウイルス感染症の影響を受けて農林業収入が減少した農林業者が次の資金融資を受けた場合において利子補給および保証料の助成を行います。

●利子補給の概要

対象資金名	新型コロナウイルス対策 セーフティネット資金	新型コロナウイルス対策 緊急支援資金
利子補給対象者	新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、農林業収入が前期より10%以上減少した農林業者	
利子補給対象融資限度額	1,200万円	1,000万円
利子補給期間	5年以内	
利子補給額	全 額	
融資機関	(株) 日本政策金融公庫	知事が指定した金融機関
保証料	不要	全額助成



企業向け 融資金利子補給のご案内

●問い合わせ 役場商業観光課 商業観光係 ☎096(293)3115

町では、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた中小企業者の皆さんの経営安定を図るため、県の「金融円滑化特別資金」を活用して融資を受けた人に対し、利子補給を行います。

●利子補給の概要

対象資金	①金融円滑化特別資金 (新型コロナウイルス感染症対策分) ②金融円滑化特別資金 (セーフティネット保証4号、新型コロナウイルス感染症対策分) ③金融円滑化特別資金 (危機関連保証新型コロナウイルス感染症対策分)
利子補給対象者	対象資金の融資を受け、次の条件に該当する人 ・町内で3カ月以上継続して事業を営んでいる人 ・町税を完納している人
利子補給対象融資限度額	1,000万円
利子補給期間	3年以内
利子補給額	全 額
利子補給申込	融資を受けた後、1カ月以内に利子補給申込書を町へ提出
利子補給交付申請	各年12月までの支払利子分の交付申請書を翌年1月末までに、町へ提出

●令和2年度の申し込みから利子補給を受けるまで

- ①融資を受けた1カ月以内に利子補給申込書を町に提出してください。
- ②審査後、認定通知書を申込者へ通知します。
- ③12月までの償還後、令和3年1月末までに、利子補給交付申請書を町に提出してください。
※別途、ご利用金融機関からの「利子払込証明書」を添付してください。
- ④申請された利子補給額をお支払いします（令和3年3月予定）。

