

コスモス通信



先月のコスモス通信でのアンケートでは、
25名の方からのご回答をいただきました。
皆さま、ありがとうございました。
今月号では皆さまにいただいた回答を特集します。
(人数は複数回答を含みます)

質問1 新型コロナウイルス対策は普段何をしていますか？

こまめな手・指洗い	23名
こまめにアルコール消毒	17名
外出時はマスクをしている	24名
家から出ない(不要不急)	11名



質問2 ご家庭で健康体操などやっていますか？

シルバートレーニングの練習	8名
軽く体を動かす	19名
脳トレが専門	4名

シルバートレーニングの体操を
日々の運動に取り入れている方
多かったです！

㊦個人の取組み㊦

月曜から金曜、5分間のNHK体操
クイズ、新聞のクロスワード、好きでやっている洋裁も
(90代女性)



毎朝ウォーキング30分
近隣清掃20分
(80代男性)

週に1回太極拳を
やっています。
(80代女性)



スクワット・腹筋を1日100回実行しています。
お天気のいい日は1日6千~1万歩歩いています。
(70代女性)



ラジオ体操第一をやっております。
日が陰ってから近くの神社やお稲荷さんを
家族と一緒にたわいないおしゃべりをしながら
散歩するのが楽しみです。

(80代女性)



一人で運動するのは忘れてしまうので、
足に重しをつけて歩いております。

(70代女性)



質問3 熱中症対策でやっていることはありますか？

エアコンで部屋を冷やす	24名
水分をたくさん取る	23名
涼しい服装にする	15名
冷たいものを沢山食べる	1名

1日1.8ℓを目標に
(80代男性)



冷たいものは体を冷やしてしまうので
食べすぎには要注意です！



質問4 夏バテ防止におすすめの元気になれる食べ物はありますか？

野菜

サラダに玉ねぎを入れる 人参
キャベツ アボカド
きゅうり 黒ニンニク

果物

キウイ ぶどう
バナナ スイカ

食材

牛乳 鰻
鶏肉 骨付き肉
梅干し 肝油
玉ねぎ酢 魚

料理

そうめん 発酵食品
焼肉 揚げ物
茄子の田楽 酢の物
牛乳にはちみつを入れて
総合ビタミン剤を飲む

その他

食事は3回食べる
旬のものを食べる
バランス良い食事を取る
好き嫌いなく何でも食べる

いただきます



皆様からの声

コロナのため集会も有りませんで淋しいです。
皆様に逢える日を楽しみにしています。

皆さんに会える日が来る事を
楽しみにしています。

今年の夏の暑さもなんとか乗り切れました。
12月のクリスマス会は是非開催したいです。

決まった時間に、決まった場所で、皆さんと一緒にシルトシをする時間が、大変貴重であったと改めて思っております。

本当に一時はコロナに驚き、恐怖すら感じましたが、みんな一緒に乗り越えなければと思い、克服しつつあります。皆さんも大変と察しますが、がんばってください。

住所が千代田区から他区に移られた方もいらっしゃって、お元気の様ですが、皆さんと会える日を楽しみにして居ります。



家族に支えられ、守られていることを改めて実感し、感謝している日々です。サークルも全て中止になりましたが、皆様に早くお会いしたいと思っております。



事務局より

皆様お忙しいところ、今回のコスモス通信にご協力いただきまして誠にありがとうございました。

今年度に入ってから誕生会や旅行ができておらず、お会いできない日が続きなんとか皆様との交流を図るために、今回通信という形でコスモス便りと一緒に配らせていただきました。

皆様から頂いた回答を今月号ではまとめましたので、他の会員の方がこのコロナ禍、どのように過ごされているのかをぜひ、参考にいただければと思います。

10月のコスモス会で皆様にお会いできるのを楽しみにしております。