

## 3つの密を避けましょう

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生などに加え、「**3つの密(密閉・密集・密接)**」を避けてください
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「**ゼロ密**」を目指しましょう
- 屋外でも、密集・密接には要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう

正しい手洗いと咳エチケットの動画はこちら▶



## 募集

### いのちの電話ボランティア相談員 (①北九州②福岡)

〈対象〉養成講座を受講し、認定を受け、ボランティアとして活動ができる人で、かつ、

- ①20歳から68歳までの人
- ②23歳から68歳までの人
- 〈応募締切〉①9月21日(月・祝)、②8月31日(月)
- ※募集要項など、詳しくはお問い合わせください

㊾・㊿

- ①社会福祉法人北九州いのちの電話 ☎093-652-6628㊟093-651-6595 ㊿<https://k-inoden.jimdofree.com/>
- ②社会福祉法人福岡いのちの電話 ☎092-713-4343㊟092-721-4343 ㊿<http://www.f-inochi.org/>



## 高等学校等奨学金

県HP

公益財団法人福岡県教育文化奨学財団では、奨学金(無利子)を貸与しています。

### 令和3年度予約募集

〈種類〉入学支度金、奨学金  
〈応募資格〉下記の①、②を全て満たす人  
①令和3年4月に高等学校などに進学を予定しており、保護者が県内に生活の本拠を有していること  
②勉学意欲があり、特に経済的理由により修学が困難であること

### 〈募集期間〉

6月下旬～(学校により異なる)

### 緊急募集

〈種類〉奨学金  
〈応募資格〉高等学校などに在学中で、家計の急変により修学が困難となるなど奨学金を緊急に必要とする場合  
〈募集期間〉随時

㊾・㊿在学(卒業)の中学校、在学している高等学校など、または公益財団法人福岡県教育文化奨学財団 ☎092-641-7326㊟092-641-7530

# 家トレで運動不足を解消しよう

活動量が減ると、体のあらゆる部分や頭の動きが低下する「生活不活発病」になる恐れがあります。自宅でできる安全で効果的な運動を行い、体力を落とさない工夫をしましょう。

## 「生活不活発病」予防の4つのポイント

- 1 なるべく動くことを心掛けよう
- 2 日中、ずっと横にならない  
一日1回布団を畳もう!
- 3 身の回りを片付けよう  
歩きやすい通路を確保しましょう!
- 4 「安静第一」は思い込み  
「無理は禁物」と思い込まないでください。ただし、持病がある人、栄養状態が悪い人は、医師や医療関係者に相談してください。

## 筋力トレーニング

息を止めず、呼吸をしながら行ってください。  
10回1セットから始め、可能であれば3～4セット行うのが目安です。

### スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろに突き出すように膝を曲げます。

※後ろに倒れそうなどときは前につかまるものを準備しましょう

膝がつま先より出ないように



## 有酸素運動

まずは準備運動から始めましょう。(ストレッチなどを5～10分程度)  
一日当たり合計で20～30分程度を目安に行いましょう。

### 踏み台昇降運動

10cm程度の踏み台や段差を使って、前方に昇り、後方に降りる運動を繰り返します。

