



前回カケタニ通信をお送りさせて頂いた時には新型コロナウイルスがここまで感染拡大するとは思っていませんでしたが緊急事態宣言まで出た今、自粛自粛で外にもあまり出かける事が出来ず不安な日々を過ごされているかと思ひます。

掛谷建設でもマスク装着、手洗いをしっかり行いながら営業は続けております。

こんな時だからこそ前向きに頑張っていきます！！ お困りごとがあればいつでも連絡下さいね☆

『すまいの健康・快適たより』を同封させて頂きますので是非ご覧くださいませ。

☆外食が出来ないこの時期おすすめ！ テイクアウトが出来るお店が登録されています。是非ご覧ください。

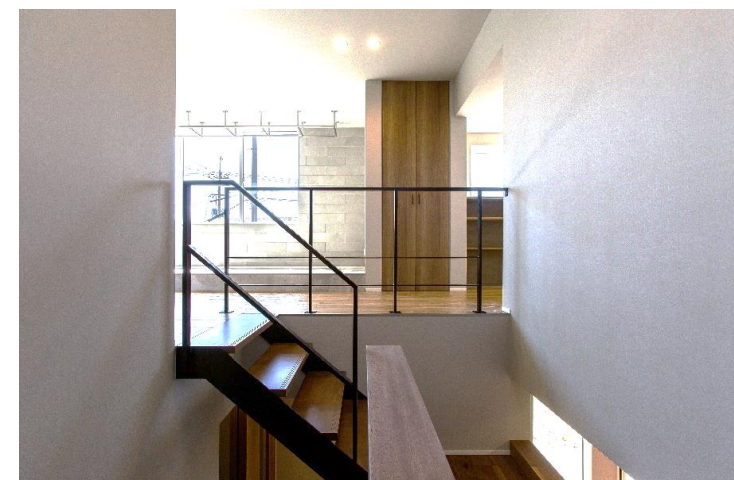
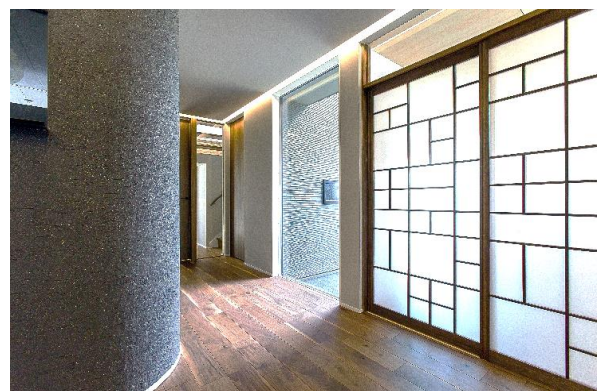
岡山商工会議所 飲食店応援サイト

**料理人のソコヂカラ**

~テイクアウト・デリバリー・出張販売のできる飲食店~

<https://www.okayama-cci-cook.com/>

☆先月完成したお家をご紹介します。



浜田のラインID



hamaiku1123

浜田のラインQR



インスタ→team\_kaketani



FB→浜田育代で検索して友達申請下さい☆



<https://www.facebook.com/kaketani1604/>

掛谷建設のFB はstaff皆で順番に更新してます



感染リスクを避けつつできるフレイル予防

**体を動かす**

- ▶人混みを避けながら、散歩や買い物に
- ▶テレビ体操やインターネットの動画を参考に、室内で体操

**生活ペースを崩さない**

- ▶入浴や睡眠など、ふだん通りの生活を心がける
- ▶宅配や配食サービスも活用し、栄養のある食事に

**間接的にも人とつながる**

- ▶家族や友人と電話やメールで連絡を取り合う

**気持ちを明るく**

- ▶1日20分程度の日光浴
- ▶家でできる趣味に取り組む
- ▶暗いニュースを気にしすぎない

簡単筋カトレーニング

**スロースクワット**

回数 10回

①椅子の背もたれを持ち、足を平行に、肩幅に開いて立ちます。②「1.2.3.4」で上半身を前傾させ膝を曲げながら腰を落とし、5.6.7.8」で元に戻します。

狙っている部位  
おしりの筋肉  
太ももの筋肉

効果  
立ち座りや階段の上り下りが楽になる！

ポイント  
椅子にゆっくり腰かけるイメージ。  
膝はつま先より前に出さない。

**つま先立ち**

回数 10回

①両手で椅子の背もたれを持ち、つま先で立ちます。②「1.2.3.4」でかかとを上げ、つま先で立ちます。「5.6.7.8」で元に戻します。

狙っている部位  
ふくらはぎの筋肉

効果  
歩行速度が速くなる！

ポイント  
かかとをなるべく高く上げ、戻す時もゆっくり戻す。  
椅子に体重をかけすぎない。

**縦絞り**

回数 右5回 左5回

①タオルを厚めに折って、腰に持ちます。②タオルを絞りながら胸を伸ばし、「1.2.3.4.5.6.7」で強くタオルを絞ります。「8」で戻します。（左右の手を持ち替えて同様に行います。）

狙っている部位  
腕の筋肉  
手を握る筋肉

効果  
肩の開け閉めが楽になる！

ポイント  
タオルを強く絞る。  
肘はしっかり伸ばす。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。  
**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前**などこまめに手を洗います。

**正しい手の洗い方**

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪を外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

**ゴールデンウィークお休みのお知らせ！**

5月1日（金）～6日（水）お休み  
5月7日（木）から通常営業