

自宅で楽しむ健康・食・遊び、宅配など生活支援情報をご紹介します

vivivi d

ーヴィヴィッドー

特集号

vol. 4

2020

無 料



動かそう カラダ家トレBook

「自宅でできる運動」の動画を配信中

春日井市スポーツ・ふれあい財団 総合体育館 ☎84-7101
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/gymnasium/event/5064/>



春日井広報大使 からのメッセージ

萩原智子の家でできる
簡単トレーニングなど



動画でみる春日井

市では、「子はかすがい、子育ては春日井」、シティプロモーション、市政だより、かすがいいいき体操など様々な動画を配信しています。

広報広聴課 ☎85-6037

<https://www.city.kasugai.lg.jp>



ホームページ
で公開中

コロナに
勝とう！

子ども
応援企画

クイズ



コロナに勝とう！

子ども応援クイズ企画♪

春日井市スポーツ・ふれあい財団 少年自然の家 ☎92-8211
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/natures/news/3730/>



～みんなで春日井の飲食店を応援しよう～
**春日井グルメを食卓に！
テイクアウトするなら…今でしょ!!**

家庭の食卓でプロの味を堪能したい方に
市内で利用できるテイクアウトサービスを紹介

春日井商工会議所 ☎81-4141
<https://www.kcci.or.jp>



自宅でできる健康づくり

ウイルスに抵抗する「免疫力」を高めるためには、適度な運動と栄養バランスがとれた食事が重要です。

1 動く時間をふやしましょう!

自宅で過ごす時間が長くなると動く時間も減ってしまいがちです。座っている時間を減らし積極的に動くようにしましょう。

2 筋肉を維持しましょう!

自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防になります。関節も固くならないように動く範囲も維持しましょう。

3 日に当たるように心掛けましょう。

天気が良ければ、庭などの屋外で身体を動かすと骨の形成を促し、また脳内に「セロトニン」という物質が分泌され、ストレス解消や気持ちが明るくなるなど良い効果も期待できます。

福祉の里のトレーニング推進員がすすめる 自宅でできる簡単ストレッチと トレーニング!

反動をつけずにゆっくりと行うのがコツです。
呼吸を止めないで、無理せず伸ばせるところで止めましょう!
ホームページにストレッチとトレーニング方法を掲載しています。皆さん、頑張りましょう!



福祉の里レインボープラザ ☎88-7007
<https://www.haru-syafuku.or.jp/blog/1714>

東海記念病院もストレッチ動画を随時配信中
https://www.youtube.com/channel/UC7fS6_4a0SZRGENSMOWocDw?view_as=subscriber



1 股関節のストレッチ

足の裏を合わせ引き寄せ、膝を地面に近づけましょう。



2 体側を伸ばすストレッチ



右足を曲げ、右手は上に伸ばしたまま体を左に倒しましょう。
左右行いましょう。

3 体幹のトレーニング

右手左足をまっすぐあげて戻します。今度は左手右足をあげて伸ばします。姿勢がくずれないように行いましょう。



4 しっかりバランス良く食べましょう!

免疫力向上には、エネルギー・たんぱく質・ビタミン・ミネラル等の多くの栄養素が総合的に関与します。特定の栄養素だけに偏らないように、いろいろな食品から栄養をとりましょう。

★毎食、主食+主菜+副菜を意識することがポイントです!

主食	主菜	副菜
エネルギー源になる ごはん、パン、麺類 等のエネルギー源	体をつくる 魚、肉、卵、大豆製品 等のたんぱく質	体の調子を整える 野菜、海藻、きのこ 等のビタミン源



5 しっかり噛んで、毎日おしゃべりを!

お口の不活動も問題です。一日三食しっかり噛んで食べ、外出自粛中も電話を活用するなどして会話を増やし、お口周りの筋肉を保ちましょう。

6 お口を清潔に保ちましょう!

お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。

お家で
作ろう!

学校給食

お家で
食べよう!!

家庭で給食の味を...

「給食のレシピ」をホームページで公開しています。
こどもたちに人気があるメニューや季節の料理など、
給食の味をぜひご自宅で作ってみてください。

春日井市食育推進給食会 ☎52-5505
<http://www.kasugai-kyushoku.com>



配食サービス情報

1 さくら配食サービス
☎51-1189

2 宅配クック123
(ワンツウスリー)
☎44-0007

3 まごころ弁当
☎86-3301

4 配食のふれ愛
☎36-2701

5 E食充
☎0120-39-1490

市の配食サービス
登録事業者です。

便利な生活支援情報

「毎日お買い物に行けない」、「重いものは買えない」そんなお悩みはありませんか？
そんな時に便利な食材などの宅配サービスがあります。
また、「自宅お掃除や庭のお手入れが大変」、「買って来てほしい物がある」など困った時に頼ることができる生活支援のサービス(実費負担のヘルパー)があります。

食材宅配サービス

マックスバリュ春日井坂下店ネットスーパー

配送エリア：春日井市全域
坂下町1-1540-1 ☎0568-57-1717 
配送料300円(税別)
※5,000円以上
(月・水・木・金3,000円以上)お買上で配送料無料
<https://shop.aeon.com/netsuper/12000000023210/>

生活協同組合コープあいち

小牧市本庄2018-2 ☎0568-39-6508
電話、マークシート、インターネットで注文可
市内全域対象。配送料はプランにより変わる
営業時間／9時30分～17時

大兼

篠木町6-1644 ☎0568-81-2466
電話注文可 何点でも注文可
対応時間／9時30分～17時



日常の生活支援サービス

高齢者生協ヘルプサービスぬくもり

朝宮町3-19-10 ☎0568-35-6081
通院同行、調理、庭の手入れ、買い物代行等
その他相談可

ナフコ不二屋宅配便

岩野町2-13-11 ☎0120-725-244
会員登録必要 月500円(税別※初月は無料)
受付時間／9時～15時

フレッシュJマート

上条町2-172 ☎0568-83-4881
配達条件2km以内、1,000円以上の注文
営業時間／10時～20時30分、
配達時間／13時以降・17時以降

ヨシケイ(カット済食材等)

美濃町3-43 ☎0120-155-047
受付時間／9時～17時30分
配達時間／11時～16時
前の週の水曜日までに次の1週間分を注文

らでいっしゅぼーや

☎0120-831-375
受付時間／9時～19時00分(月～金)
<https://www.radishbo-ya.co.jp/>

にこにこヘルプサービス事業 (春日井市社会福祉協議会)

浅山町1-2-61 ☎0568-84-7219
調理、清掃、散歩同行、買い物代行、草取り等



介護予防・生活支援に関する情報については
地域福祉コーディネーターに

春日井市社会福祉協議会 地域支援課

春日井市浅山町 1-2-61 (春日井市総合福祉センター内)

☎ 0568-85-4321

<https://www.harushyafuku.or.jp/service/2>

