



あなたの移住・定住体験談募集!

美里町^{みりよく}の美里町を発信するため、インタビューにご協力いただけるご家族を募集します。
あなたの移住・定住体験談をお聞かせください。
たくさんのご応募を心よりお待ちしております。

内容

美里町の魅力や美里町へ移住を決断した理由など、インタビューやご自宅・ご家族の写真を撮影させていただき、町が作成する移住者向けパンフレットに記事を掲載します。



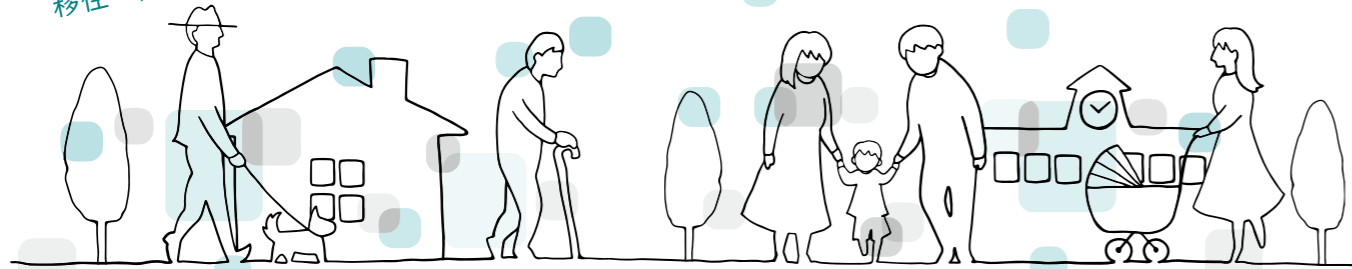
応募資格

次の条件をすべて満たすご家族が対象です。

- ・町内に在住しているかた
 - ・埼玉県北部地域(熊谷市、本庄市、深谷市、神川町、上里町、寄居町)以外の地域から転入したかた
 - ・町内に新たな住宅を取得したかた
- ※家族構成は問いません。



あなたの体験談が、
移住・定住につながるかも



留意事項

- ・インタビューおよび撮影は、応募者のご自宅で行わせていただきますが、町内の施設で撮影する場合があります(撮影時期は7月下旬から9月を予定しています)
- ・無償でお願いします
- ・撮影した写真の著作権は、美里町に帰属することとします
- ・応募多数の場合は、選考となります

応募方法・応募期限

総合政策課 まち創生係まで、電話または窓口にて直接申し出ください。
※応募時に、氏名、住所、家族構成などをお伺いします。
※受付時間は、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分となります。

応募期限 7月16日(金) 午後5時まで

問合せ＝総合政策課 まち創生係 ☎76-1114

コロナに負けない!

『フレイル』とは、心と身体の活力が低下し、
健康から要介護へ移行する中間の段階のことです。

楽しく無理せずフレイル予防 ①運動編

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止による外出自粛が長引くなか、活動を控えすぎると生活不活発(動かないこと)による悪影響＝「健康二次被害」が起こることが分かってきました。

高齢なかたは、生活不活発により、からだや頭の働きが低下し、自分らしい生活が続けられなくなる可能性があります。

『フレイル』にならないためには、「運動」「栄養」「口腔ケア」「社会参加」が大切です。
感染予防とともに、フレイル予防にも心がけましょう。

運動のPoint

01 いつもの活動にプラス10分!

家事や草むしり、農作業などを行いましょう。
これも立派な身体活動です。



02 「おすすめ筋トレ」で、しっかり貯筋!

1日おきに、週3回程度行いましょう。

スクワット

- ①股関節を意識して4秒間かけて腰を落とす
- ②4秒間かけて元に戻す



ひざ伸ばし

- ①背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く抑え両脚を肩幅くらいに開く
- ②足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ4秒間かけて元に戻す



03 散歩や体操にチャレンジ

人混みを避けて行いましょう。
体調に合わせて毎日歩きましょう。(65歳以上は1日7,000歩が目安です)

大事ななのは、毎日楽しく無理せず続けることです。

問合せ＝地域包括支援センター ☎76-1325