

## 手話で伝えよう Vol.19

今月の手話で伝えようは【かき氷】です。



### 解説

右手を握り、機械の取っ手をぐるぐる回す。左手は器を持っている様子。

(安中市立松井田小学校長 一場 明夫)

※募集期間内であっても、定員に達した時点で受付を終了させていただきますのでご了承ください。

**募集期間・申込方法**  
7月6日(月)～10月29日(木)の午前8時30分～午後5時15分までに困健康づくり課までお電話にてお申し込みください(土・日・祝日は除きます)。

**注意点**  
発熱や咳・鼻水・下痢など、体調の悪い人、風邪症状がある場合には検診をお控えください。

今後の新型コロナウイルスの状況によつては変更・中止の可能性がります。

### 問合せ

困健康づくり課予防係  
(☎内線1172)

### 集団検診における新型コロナウイルス感染症対策のお願い

8月から集団検診が始まります。感染防止のため、検診会場にお越しいただく前にご自宅で検温をし、左記のような症状が見られる場合には、受診を控えるようお願いいたします。

- ・発熱や咳などの風邪症状
- ・息苦しき、強いだるさ

なお、来場の際は、必ずマスクの着用をお願いします。会場では人との距離を保つようお願いいたします。

## フレイルを予防しましょう Vol.4



立った状態で安全のために椅子の背もたれなどに手を添えて行います。良い姿勢を保ったまま背伸びをし、ゆっくりかかとを下ろします。つま先はできるだけ正面に向け、足は平行に構えましょう。伸び上がると不安定になるので、注意しましょう。

**問合せ**▼困地域包括支援センター(☎内線1189)

また、密集を避けるため会場内や検診車への入室人数を区切って案内しますので、入場または会場内において、待ち時間が長くなる可能性があります。

今後の新型コロナウイルスの状況によつては中止する場合があります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

**問合せ**▼  
困健康づくり課予防係  
(☎内線1172)

### 皆さんの声を お待ちしております



市役所困、  
公民館・生涯  
学習センター  
に、皆さんの  
声をお聞きするため、「市民の  
声」を投稿できるポストを配置し  
ています。

皆さんが日ごろ感じていること  
やご意見などをぜひお聞かせくだ  
さい。