



# ひがしかぐら 健康くらぶ通信

LINE 会員  
登録 QR



令和 3 年 9 月 28 日発行 NO.12

四町村歩数大決戦も、残すところあと1週間となりました！大型ルーキーの京極町がなかなか手強いですが、負けじと最後まで頑張りましょう！さて、延期となっていたクリーンウォーク大作戦の日程が決まりました。人との接触を減らすため、いつもと形を変えて実施します。

## クリーンウォーク大作戦を実施します

延期されていた「クリーンウォーク大作戦」を、10/23(土)に実施します。今回は、人との接触を出来る限り少なくするよう、今までと受付方法などを変えて実施しますので、お間違えの無いようご注意ください。

クリーンウォーク大作戦は、健康くらぶ会員以外の方でも参加いただけるイベントとなりますので、ぜひお誘いあわせのうえご参加ください。

### 《当日の流れ》

- ①自宅からゴミ袋を持参し、自由にゴミ拾いをする。**受付はありません。**
- ②ゴミ回収場所（役場 or ふれあい交流館）に職員がいるので、回収したゴミを捨てる。  
ゴミ回収時間 9:30~11:00（時間厳守）  
**時間外のゴミの回収は出来ません。**
- ③可燃ゴミ処理券と飲み物を受け取り、終了となります。

※家庭ゴミの持ち込みはご遠慮ください。

※活動量計をお持ちいただければ、健幸ポイント 300 pt を付与します。

**・ゴミ回収:9:30~11:00**  
**・受付はありません！**



登山じゃなくても、登山でも！



## 10/3(日)はたくさん歩こう！

前回の通信でお知らせしましたが、10/3(日)の登山の日に10,300歩以上あるいた中学生以下の子ども会員に、500円分の商品券をプレゼントします。達成した方には、商品券のお渡しについて、後日個別にご案内いたします。データの送信期限は10/11(月)とさせていただきますので、期限内のデータ送信をお願いします。

また、10/1(金)までの期間中は、紹介ポイントが50ptから100ptに増えますので、ぜひこの機会にお友達を誘ってみてください！

## 健康二次被害を防ぎましょう！

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、外出や運動の機会が減ることが、うつ、認知症や介護リスクの増加など、体や心に様々な悪影響を与えることが分かっています。

今回「健康二次被害防止コンソシアムにより企画・制作された資料「人との関わりを増やして体も心も健康に」を同封します。コロナ禍の状況でできる、健康二次被害の予防や工夫がわかりやすく記されていますので、ぜひご覧ください。

