

～高齢者の皆さまへ～

☎地域包括支援センター Tel 35-1127

運動をして体力を維持しましょう！

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、ずっと家に閉じこもりになってしまっている人も多いのではないのでしょうか？今回は、自宅でも

簡単に取り組めるシルバーリハビリ体操を、石岡市シルバーリハビリ体操指導士会の指導士さんに紹介してもらいました。

胸反らし

肩こり・猫背の予防や緩和、背中の筋力強化に効果的。



1. 椅子に座り、肩幅程度に足を広げる。椅子の背もたれから背中を離して背筋を伸ばし、指を組んだまま腕を前に伸ばす。

かかとの上げ下ろし

ふくらはぎの筋力強化に効果的。ふらつきにくくなり、血流が良くなる。



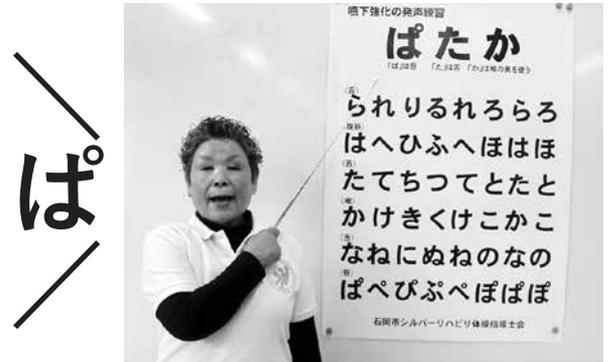
1. 椅子か机に手を添え、肩幅程度に足を広げる。
2. 肩幅に足を広げて、ゆっくりと息を吐きながら、かかとを持ち上げ、6秒間を目安に保持。

発声練習

肺活量を増やし、飲み込みに必要な筋肉も鍛え、誤嚥^{ごえん}予防にも効果的。



2. 組んだ手を頭の上にあげていき、耳の後ろまであげる。



- 1行ずつ、大きな声でリズムカルに声を出す。
※運動は無理のない範囲で行ってください。



3. そのまま頭の後ろに手を回す。息を吐きながら両肘を後ろに引いて15秒間保ち、胸の前の筋肉を伸ばしていく。

プラチナ応援券の取り扱いについて

新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、プラチナ応援券（施設利用券）の有効期限を延長します。

対象となる応援券

令和2年3月7日～令和2年5月31日の間に有効期限を迎えるもの

延長期間

対象となる応援券の有効期限を令和2年6月30日までとします。

☎本高齢福祉課 Tel 23-7326

新型コロナウイルス感染症関連 相談窓口のごあんない

新型コロナ情報
市HP▶



1 感染が疑われる場合の相談窓口

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上（持病がある人は2日）続いている
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
- ・新型コロナウイルス感染症に関すること、予防に関すること、心配な症状が出たときの対応方法などの相談



【電話相談窓口 + 帰国者・接触者相談センター】

①茨城県庁 24時間（土日・祝日も実施）

TEL 029-301-3200

②土浦保健所 9:00～17:00（月～金）

TEL 029-821-5342

【電話相談窓口】

厚生労働省 9:00～21:00（土日・祝日も実施）

TEL 0120-565653

2 市民のみなさまへ

▶ 4月20日、政府から発表があった1人あたり10万円の給付事業です。

	名称	主旨	給付対象者	内容	問い合わせ先
1	特別定額給付金（仮称）	全額国費による全市民対象の1人一律10万円の定額給付	基準日（令和2年4月27日）において、住民基本台帳に記録されている者	給付対象者1人につき10万円を受給権者である世帯主に支給	総務省コールセンター TEL 03-5638-5855 石岡市役所 TEL 0299-23-1111

3 事業主のみなさまへ

▶ 国の緊急経済対策等に連動して行う、県の給付・貸付事業です。

	名称	主旨	給付対象者	内容	問い合わせ先
1	新型コロナウイルス感染症対策休業要請協力金	県からの休業要請等に応じ、対象施設を休業した事業主へ協力金を給付	遊興施設、大学、学習塾、運動・遊戯施設、劇場、集会・展示施設、商業施設等	最大30万円／事業者（1事業者あたり10万円。事業所を賃借している場合は10万円加算。複数賃借している場合はさらに10万円を加算）	県政策企画部 政策調整課 TEL 029-301-2030
2	新型コロナウイルス感染症対策資金貸付金	中小企業に対する事業活動の維持に必要な資金の貸付	引き続き1年以上事業を営み、次のいずれにも該当する者 ①売上高等が前年同期と比べ50%以上減少 ②公的融資制度や民間金融機関による融資を受けられなかった者	限度額：200万円／事業者 期間：10年以内（据置5年以内）※10年を限度に1回の延長可 無利子・無担保	県産業戦略部 産業政策課 TEL 029-301-3530
3	中小企業融資資金貸付金（新型コロナウイルス感染症対策融資）	国の緊急経済対策に対応した融資で、既存の借入返済負担の軽減と資金繰りの機会拡充	売上高等が前年同期比5%以上減少している状況について市町村長から認定を受けた者	限度額：8,000万円／事業者 期間：10年以内（据置5年以内） 3年間無利子無担保（上限3,000万円）	
4	雇用調整助成金	事業活動縮小を余儀なくされた事業主が、雇用維持のために休業手当に要した費用助成	売上高が前年同期比5%以上減少している者	期間：4月1日～6月30日 助成率：中小企業4/5、大企業2/3	茨城労働局 TEL 029-277-8294

※2、3については国・県・市における予算成立が前提です（4月24日時点）。

最新情報は、市ホームページで随時お知らせしますので、ご確認ください。