

# ニュースレター すまいる



仙台市若林区保春院前丁 3-1  
若林区中央市民センター別棟 1階  
☎(022)282-7971

# Smile

第1号(プレ号) 令和2年6月

新型コロナウイルス感染症の影響で、人と人とのつながりが持ちにくい状況が続いています。大変な中ですが、知恵や工夫、元気を出し合い、これまで築き上げてきた「つながり」をもっと大事にしたい、そんな動きが広がっています。このレターをとおして、マスクの下に隠れた「笑顔」がつながりますように。

## 応援メッセージ&マイ☆チャレンジで若林区を元気に！！

今だからこそ“思いをつなぐ”チャレンジ！みなさんの投稿を大募集中です。(詳しくは3ページ)

### 気持ちをつなぐ応援メッセージ

●ちあさん コロナのせいで～が出来ない！とストレスを感じていた中、楽しく誰かのためにできる事はないかなと始めたのが、小さな子供用マスクづくりでした。毎日一枚つくり続け、児童館に寄付出来たことが嬉しかったです。



### マイ☆チャレンジ

●さやかさん おうち時間のおともに、「カリンバ」を始めました！アフリカの楽器で、オルゴールのような澄んだ音色に癒されています。手作りもできるようなので、演奏を楽しみつつ、自分でも作ってみたいなと思っています♪



## 体を動かして免疫力 UP! ～社の都のきほん体操(仙台市社の都の体操シリーズ)より～

姿勢が良くなる！



ストレッチ  
胸ひらき

- 手のひらを正面に
- 胸を広げて
- 大きくゆっくり呼吸

ゆっくり20数える

筋トレ  
背すじ伸ばし

- 背すじをまっすぐに
- おなかを使って呼吸

10回を目安に行う



身のこなしが軽くなる！



ストレッチ  
ふくらはぎ伸ばし

- 足を腰幅に開く
- つま先は正面
- かかとを床につける

ゆっくり20数える

筋トレ  
立ち上がり動作

- ゆっくり立ち上がる
- お尻を後ろに引きながら座る

10回を目安に行う



\*実施するときの注意点… ①呼吸は止めずに行いましょう。②体調と相談しながら、回数を調整しましょう。

## 特例貸付 相談受付中です！

### ●緊急小口資金特例貸付

新型コロナウイルス感染症の影響による休業等により、緊急かつ一時的な生活費を必要とする世帯が対象です。

### ●総合支援資金特例貸付

緊急小口資金特例貸付が決定となっている世帯で、収入の減少や失業等により、日常生活の維持が困難となっている世帯が対象です。

詳しくは、「仙台市社会福祉協議会」のホームページをご覧ください。申請に必要な様式等が、ダウンロードできます。インターネットや印刷環境がない方は、まず、お電話でご相談ください。



## ご寄付ありがとうございました

◇橋爪商事株式会社 仙台支店 様  
不織布マスク 1,000 枚  
→地域で高齢者等の見守り活動に取り組む地区社会福祉協議会へ。

◇匿名 様 現金寄付 50,000 円  
→若林区内の地域福祉活動の推進に。

◇区内の小学校 様  
休校中の給食食材  
→区内のこども食堂を運営する団体、高齢者施設、保育所へ。

## ゆるり集めています！

◇マスク(手づくりマスクを含みます)  
→必要な方、団体にお届けします。

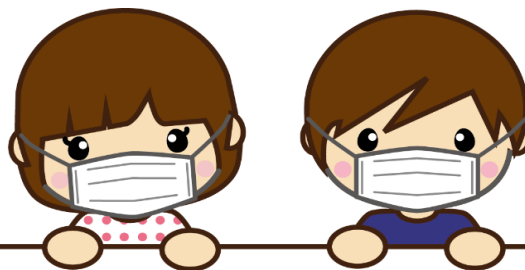
◇未使用はがき、書き損じはがき  
→地域での見守り・相談活動への活用を考えています。



## 緊急食料支援(フードバンク)

失業や減収等が理由で、食料が必要な方への支援を行っています。原則1回限りです。この事業は、個人や企業、団体からのご寄付を活用し運営しています。

◆仙台市社会福祉協議会 若林区事務所  
☎(022)282-7971



### 早口ことばチャレンジ！

「マスクの下はあたたかな笑顔を」  
×3回

## 言葉遊びで脳トレ！！

つながり言葉( )の中に両方に共通する言葉(ひらがなやカタカナ)を入れてください。

- |           |       |
|-----------|-------|
| ① 桃太郎 ( ) | 新聞    |
| ② 歯医者 ( ) | 上田晋也  |
| ③ 雨具 ( )  | 妖怪    |
| ④ 焼き鳥 ( ) | 髪型    |
| ⑤ 火災 ( )  | 胃袋    |
| ⑥ 病院 ( )  | パーキング |
| ⑦ おやつ ( ) | 手ざわり  |
| ⑧ 陸上 ( )  | 運送    |
| ⑨ ビール ( ) | いくら   |
| ⑩ 算数 ( )  | 工具    |

(七郷地区 ぽっかぽかサロンより)

## 次号のお知らせ

第2号は、7月上旬に発行・配布予定です。合言葉は「マスクの下は笑顔」！！みなさんのご参加、お待ちしております。

※このニュースレターは初回 700 部、印刷しました。