



# こんにちは **わ** だより

第95号

緑が鮮やかな季節になりました。新生活が始まり環境の変化などで、そろそろ疲れが出ていませんか？ 新型コロナウイルスの感染予防として、ワクチン接種も始まりますが、毎日の感染予防対策を心掛け、お互いに気を付けて生活していきましょう！！

## 「5つの場面」に気をつけよう！



換気を良くして三密を避けよう！

いつでもマスク・手洗い・消毒忘れずに！

新型コロナウイルスの終息が見えない毎日を、過ごしているなかで日々のストレスを上手にコントロールするためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが心身の健康のもとになります。

### \*1日3食栄養バランスのよい食事をとろう

エネルギー源となる主食（ごはん、パン、めん類）と、筋肉のもととなるたんぱく質（肉、魚、大豆食品、卵等）をとり、1日3食、一汁三菜を意識すると栄養バランスのよい食事になります。



### \*快適な睡眠時間を確保しよう

よい睡眠は、疲労回復やストレス解消につながります。個人差はありますが、日本人の標準的な睡眠時間は6~8時間と考えられおり、就寝前のお酒やカフェインの摂取、喫煙、パソコンやスマホの閲覧などは入眠を妨げたり睡眠の質を低下させることがあるため控えましょう。

### \*リラックスできる時間をつくろう

ゆっくりとした腹式呼吸をする、お茶を飲む、遠くの景色を眺める、ぬるめのお風呂に入る、ストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽に出来ることをやってみましょう。

### \*毎日15分は体を動かそう

1日15分程度の運動をすると、リフレッシュ効果が得られます。休日はスポーツや自然の中で散歩をするのもおすすめです。



PayPayで酒田を応援しよう!

当店でPayPay残高でお支払いすると

第2弾

# 30%

戻ってくる

付与上限  
10,000円相当/回、10,000円相当/期間

第2弾  
キャンペーン期間:2021年5月1日▶5月31日まで

酒田市では、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、「新しい生活様式」による非接触型決済の導入促進と市内中小規模店舗の売り上げ向上を目的に、PayPay株式会社と連携したキャンペーンを実施しています。

期間：令和3年5月1日（土）～令和3年5月31日（月）

※市内の中小規模のPayPay加盟店（大手チェーン（コンビニエンスストア、ドラッグストア）などを除く）※最大30%のPayPayボーナス（10,000円相当/月）（例：30,000円のお買い物で9,000円相当を還元）●キャンペーン内容は予告なく変更する場合がありますのでPayPayホームページなどでご確認ください。

## おでかけ情報

たますだれ たき  
**玉簾の滝** 酒田市升田字大森

およそ1200年前、弘法大師が神のお告げにより発見し命名したといわれ、高さ63m、幅5mの山形県随一の直瀑です。杉の大木に囲まれ、マイナスイオンにあふれており、パワースポットとしても有名。滝の前には「御嶽神社」が祀られており、駐車場からは遊歩道も整備されて、徒歩約10分（450m）で滝に着きます。また、滝の駐車場にある「産直ららら」では、地元的新鲜な野菜や山菜、豆類、切花などを販売しており、玉こんにゃくやそばなどの軽食もあるので、滝の観賞とあわせて立ち寄ってはいかがでしょう。



玉簾の滝（酒田市ホームページより）  
地図はこちら ↓↓↓



今年度も山形県より県民手帳をご提供いただいております。ご挨拶とともに、皆様へお届けするために訪問を実施しております。



**お問い合わせ先**  
酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会  
酒田市新橋 2丁目 1-19 (避難者生活支援相談員: 高橋☺・伊藤☺) 電話・窓口は平日 8:30~17:15 まで  
☎:0234-23-5765 / FAX:0234-24-6299 ✉:konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp