

山武市

(令和2年4月30日)

高齢者の安心生活情報誌「いちご手帳(生活必需品等特集号)」等の配  
布について

お世話になっております。  
標記の件について別紙のとおりお知らせいたします。  
ご確認をよろしくお願いいたします。

【この件に関するお問合せ】

高齢者福祉課  
0475-80-2642

事 務 連 絡

令和 2 年 4 月 30 日

報道関係者各位

山武市長 松下 浩明

(公印省略)

高齢者の安心生活情報誌「いちご手帳（生活必需品等特集号）」等の配布について

日ごろ、本市の新型コロナウイルス感染症対策にご理解ご協力を賜り、感謝申し上げます。  
さて、本市と山武市社会福祉協議会「やさしいおもいでささえあおう会」は、外出自粛に伴い、お一人暮らしの高齢者の方や高齢者のみで生活をされている方々のお買い物等をご支援するため、日常生活に必要な食料品や日用品などご自宅まで配達可能なお店等をまとめた情報誌「いちご手帳（生活必需品等特集号）」を作成いたしました。

つきましては、下記のとおり対象者に配布する予定ですので、ご確認のほど、よろしくお願ひします。

記

1. 配布物 高齢者の安心生活情報誌「いちご手帳(生活必需品等特集号)」 1部
2. 配布部数 約 6,800部
3. 配布対象 65歳以上のお一人世帯及び65歳以上で構成される世帯(施設入所者除く)  
(令和2年4月1日時点の住民基本台帳より抽出)
4. 配布方法 配布対象の高齢者世帯宅へ郵送(令和2年5月1日(金)発送予定)
5. その他 「やさしいおもいでささえあおう会(会長 秋葉 暁)」は、地域の高齢者が安心して暮らせる地域づくりをテーマに住民・地域・行政が一体となって活動する団体です。

【参考】

令和2年4月20日付け各紙朝刊にて、高齢者等の介護予防対策『山武市オリジナル体操「いきいきイチゴ体操」』等を掲載した啓発チラシを配布(約15,000部)いたしました。

同チラシもお送りしますので、併せてご確認くださいますようお願いいたします。

【問い合わせ先】

山武市役所 高齢者福祉課高齢者福祉係

電話：0475-80-2642

FAX：0475-80-2650

# 高齢者の安心生活情報誌

## いちご手帳 (生活必需品等特集号)

新型コロナウイルス感染症に負けないぞ！！

いつまでも

おいぎでくらす

ごいっしょに

発行：やさしいおもいでささえあおう会



SUN△シくん





## 高齢者の安心生活情報誌「いちご手帳(生活必需品等特集号)」について

本情報誌について、山武市では平成28年度より「高齢者の生活をささえる地域づくり」をテーマに住民・地域・行政が一体となって活動する協議体「やさしいおもいでささえあおう会(秋葉暁会長)」を設置し、高齢者が地域で安心して暮らすための仕組みづくりに取り組んで参りました。

その活動の一つとして、平成30年12月に情報誌「いちご手帳(平成30年12月初版発行)」を作成しています。今回の「いちご手帳(令和2年5月生活必需品等特集号)」は、新型コロナウイルス感染症予防対策に伴う外出自粛の中で、市内事業者の皆さまのご協力を得て、平成30年度初版の縮小版として、食料品や日用品など配達可能なお店等をまとめたものとなります。生活必需品などをご購入の際には是非ご活用ください。

令和2年5月

**目次** ※詳しい内容については、直接お店にお問い合わせください。

- 1 【弁当・食料品の配達・移動販売】・・・P1～P2
- 2 【衣料品・生活雑貨・日用品・灯油の配達】・・・P3～P4
- 3 【クリーニングの集配】・・・P4
- 4 【美容院・美容院(送迎や自宅での散髪等可能)】・・・P5
- 5 【時計店・薬局】・・・P6
- 6 地域包括支援センター・・・P7



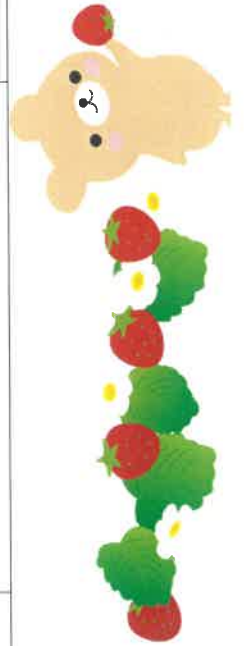
ご自宅まで配達等可能なお店情報



1 【弁当・食料品の配達・移動販売】

(1) 弁当・食料品などを配達してくれるお店

No	名前	住所	電話・FAX 番号	配達エリア	料金・内容
1	セブンイレブン山武市役所前店	殿台 201-2	TEL/FAX: 0475-82-0345	成東地区	配達料は応相談(3,000円以上の購入で配達料無料) *商品購入方法等詳細は要問合せ
2	セブンイレブン成東草深店	草深 1951-1	TEL/FAX: 0475-84-3558	店舗から 3km 以内	1,000円以上の購入で配達料無料 電話(朝9時~10時)で商品注文受付 注文を受けた当日11時~13時の時間内に配達
3	セブンイレブン蓮沼郵便局前店	蓮沼ハ-903	TEL/ FAX: 0475-86-2696	蓮沼地区	3,000円以上で配達料無料(食料品・日用品等)
4	橋本食堂	木戸 2845-1	TEL:0475-84-0051 FAX:0475-84-0103	緑海・鳴浜 ・蓮沼地区	無料配達(要相談・土日祝祭日除く) (うなぎ・川魚料理・その他ご飯ものあり)
5	九十九食堂	松ヶ谷口 1483-1	TEL/ FAX: 0475-84-0025	緑海地区	1,000円以上で配達
6	宝寿し	井之内 2841	TEL:0475-84-2269 FAX: —	成東地区	無料配達(寿司・刺身など)
7	橋本菓子舗	津辺 246-5	TEL:0475-82-2038 FAX:0475-82-0456	成東地区	500円以上で配達(和菓子・せんべい・贈答品)
8	コープみらい(生協)	成東 2124-18	TEL:0120-608-215 FAX: —	市内全域	会員制度により個配(有料)食品・日用品・衣料品など
9	まごころ弁当(山武店)	白幡 2294-9-105	TEL:0475-53-3301 FAX:0475-53-3302	市内全域	400円からお弁当配達無料。(安否確認も承ります) *前日までに注文願います(当日注文不可)



No	名前	住所	電話・FAX 番号	配達エリア	料金・内容
10	(有)小関商店	横田 687	TEL:0475-89-0174 FAX:0475-89-1453	山武地区	1,000 円以上で配達(米)
11	(有)津留八	雨坪 60-4	TEL:0475-88-1400 FAX:0475-88-0008	山武地区	鯨の配達、詳細は要問合せ
12	油屋トズキッチン	松尾町木刀 1340-1	TEL:0479-86-6060 FAX:0479-86-6161	お店から 車で 10 分以内	500 円以上で配達(オードブル・お刺身等あり)
13	(株)押尾重男商店	松尾町大堤 64	TEL:0479-86-2030 FAX:0479-86-5446	松尾・成東・蓮沼 地区	お米の販売・精米(配達あり) *その他の日常生活のお困りごとと要相談
14	鮎どころ 大和	松尾町猿尾 303-7	TEL/FAX: 0479-86-6055	松尾地区	1,000 円以上で配達(一人前でも可)
15	リカーランドカトウ	松尾町八田 175	TEL:0479-82-0459 FAX:0479-82-0409	松尾地区	500 円以上で配達(酒・米・食品等)
16	鈴木商店	松尾町木刀 229	TEL/ FAX: 0479-86-3680	松尾地区	500 円以上で配達(酒・食品等)
17	石橋商店	松尾町水深 1	TEL/ FAX: 0479-86-2039	松尾・成東地区	500 円以上で配達(食料品・雑貨・移動販売あり)



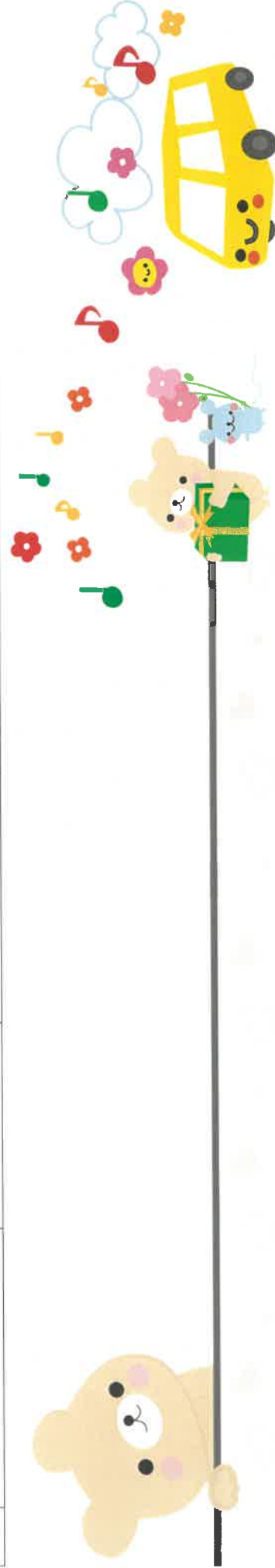
## 2【衣料品・生活雑貨・日用品・灯油の配達】

### (1)衣料品などを配達してくれるお店

No	名前	住所	電話・FAX 番号	配達エリア	料金・内容
1	(有)しのざき	松ヶ谷口 3218-1	TEL:0475-84-0052 FAX:0475-84-0090	成東・蓮沼地区	5,000 円以上配達 (衣料品・晒し生地の販売・カーテン・ブランドの取付け・修理)
2	ハクリヤ洋品店	津辺 181	TEL:0475-82-2452 FAX:0475-82-5820	成東地区	500 円以上で配達(衣料品)
3	(株)井上	津辺 246-7	TEL/FAX: 0475-82-2458	成東・山武地区	500 円以上で配達(呉服・用品・寝具と学生衣料)
4	(有)イノウエ	日向台 7-25	TEL:0475-88-2490 FAX:0475-82-2458	山武地区	500 円以上で配達(衣料品・学生服等)

### (2)生活雑貨などを配達してくれるお店

No	名前	住所	電話・FAX 番号	配達エリア	料金・内容
1	片岡金物店	蓮沼ハの 1741	TEL/FAX: 0475-86-2121	蓮沼地区	500 円以上で配達(家庭金物・建材・水道部品)
2	ギフトのみやこ	松尾町八田 82-2	TEL:0479-82-1003 FAX:0479-82-4556	市内全域	500 円以上で配達(贈り物・お返し物全般)



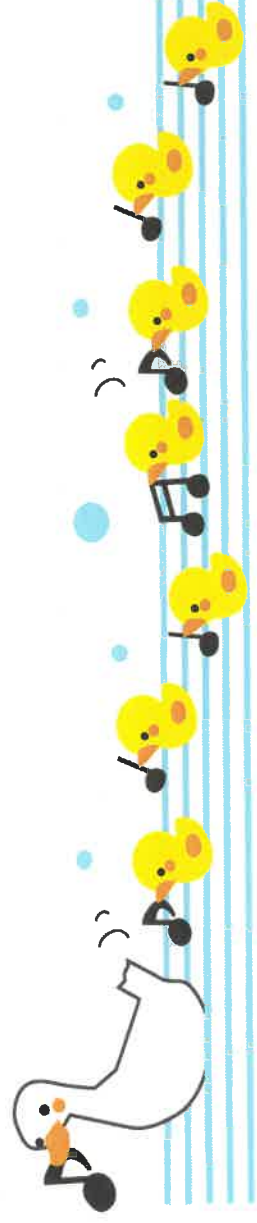
### (3)灯油を配達してくれるお店

No	名前	住所	電話・FAX 番号	配達エリア	料金・内容
1	川久石油(株)蓮沼営業所	蓮沼口の 3009	TEL:0475-86-2177 FAX:0475-86-2229	蓮沼地区	灯油配達(店頭価格+10円/1ℓ)
2	有限会社アキバ	蓮沼二の 1838-1	TEL:0475-86-3161 FAX:0475-86-4016	蓮沼地区	灯油配達(有料) *ガス検針・集金時高齢者の様子を見ます
3	(株)多幸屋本店	松ヶ谷イ 3129	TEL:0475-84-0021 FAX:0475-84-0333	成東地区	灯油配達(有料) LPガスとのセット割引があります



### 3 【クリーニングの集配】 (1)集配可能なクリーニング店さん

No	名前	住所	電話・FAX 番号	配達エリア	料金・内容
1	だいもんクリーニング店	成東 2486	TEL/FAX: 0475-82-2535	成東・ 山武地区	無料配達(成東地区は水曜・山武地区は金曜)
2	今関クリーニング商会	松ヶ谷口 3189-3	TEL:0475-84-1325 FAX: —	成東・蓮沼・ 松尾地区	無料配達(曜日指定あり) カーペットや革製品のクリーニングもできます







#### 4【美容院・美容院】

(1)自宅での散髪や送迎してもらえらる美容院 ※料金設定は、各お店にご確認ください。

No	名前	住所	電話・FAX 番号	対応エリア	内容
1	カットハウス翔	松ヶ谷口 206-2	TEL/FAX: 0475-84-2600	成東・蓮沼・松尾地区 (線路より海寄り)	原則無料送迎(距離が遠い場合は実費負担有)
2	あづま美容院	松ヶ谷口 1477	TEL/FAX: 0475-84-0217	緑海地区	無料送迎
3	タイヨ一美容院	松ヶ谷口 3080	TEL/FAX: 0475-84-0166	成東東中学区内	無料送迎

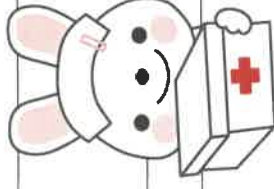
(2)自宅でのカットや送迎してもらえらる美容院 ※料金設定は、各お店にご確認ください。

No	名前	住所	電話・FAX 番号	対応エリア	内容
1	美容室 FAN TO PERM (フットガブ-A)	白幡 2174-8	TEL/FAX:非掲載 *高齢者福祉課へ問い合わせ	市内全域	出張無料 (カットのみ2,000円・カラー4,000円・パーマ7,000円)
2	美容室 エミ	白幡 2272	TEL:0475-84-1332 FAX:0475-84-3554	鳴浜・緑海地区	出張無料
3	小高美容室	上横地 1051	TEL/FAX: 0475-53-6717	お店周辺	出張無料
4	おしゃれサロン TAKI	木戸 761	TEL/FAX 0475-84-0046	市内全域	出張無料
5	みどり美容室	蓮沼平 38-1	TEL:090-1841-5712 FAX: -	蓮沼・成東地区 の定期利用の方	出張無料
6	サン美容室	蓮沼イの 2301-3	TEL:0475-86-3217 FAX: -	蓮沼地区 の定期利用の方	出張無料
7	片山美容室	蓮沼ニの 1995	TEL:0475-86-2307 FAX: -	蓮沼地区	出張無料
8	訪問美容 KIRARA	殿台 213-12	TEL:0475-53-6235 080-6707-7129 FAX:0475-53-5450	山武市内全域 お店から車で30~ 40分以内	カットのみ3,300円 +交通費500円(山武市外1,000円)

## 5【時計店・薬局】

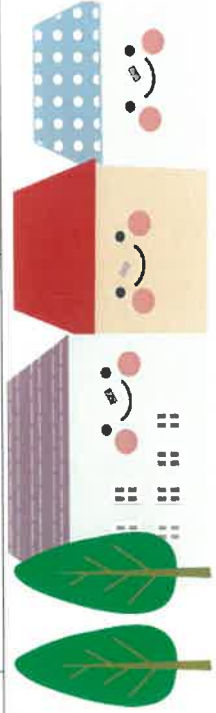
## (1)補聴器などの相談ができるお店

No	名前	住所	電話・FAX 番号	対応エリア	内容
1	シノヅカ	津辺 295	TEL/FAX: 0475-82-2355	市内全域	500 円以上無料配達(補聴器・メガネ・時計・販売修理)
2	ベルスズキ	津辺 112-1	TEL:0475-82-2630 FAX:0475-82-7972	市内全域	500 円以上無料配達 (補聴器・眼鏡・時計・宝飾・販売修理)



## (2)自宅まで届けてくれる薬局

No	名前	住所	電話・FAX 番号	配達エリア	料金・内容
1	ササハラ薬局	木原 217-12	TEL:0475-88-2765 FAX:0475-88-2752	山武地区	無料配達
2	新盛堂薬局	成東 95-1	TEL:0475-82-2138 FAX:0475-82-5579	成東小学校区	1,000 円以上で無料配達(医薬品・日用品) お薬に関するご相談承ります
3	ウエルシア薬局山武成東店	成東 491-2	TEL:0475-82-0226 FAX:0475-82-0227	成東・山武地区	無料配達(医薬品・日用品・食料品・化粧品)
4	ヤックスドラッグ成東店	成東 4-1	TEL:0475-82-1170 FAX:0475-82-1171	お店から 2km 以内	無料配達(紙おむつ等 1 品以上)
5	(有)キシモト薬局	津辺 225-1	TEL:0475-82-2136 FAX:0475-82-6613	市内全域	無料配達(医薬品・化粧品・雑貨) 漢方相談・健康指導
6	伊藤薬舗	松ヶ谷口 2999-9	TEL/FAX: 0475-84-2425	成東・蓮沼地区	無料配達(医薬品・化粧品・雑貨) 漢方相談・健康指導
7	(株)並木薬局「東町店」	津辺 132	TEL:0475-82-2009 FAX:0475-82-0690	成東地区	無料配達(医薬品・日用品・衛生用品)



## 6 山武市地域包括支援センターの窓口運営について

高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターには、高齢者やそのご家族のほか、地域の関係者や介護サービス事業所の職員など、さまざまな方が訪れています。

窓口における人と人との接触機会を減らし、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、当分の間、**地域包括支援センターへのご相談の際は、事前の電話連絡をお願いします。**

成東地区にお住まいの方



山武市成東地域包括支援センター

TEL：0475-80-2643

FAX：0475-80-2650

山武地区にお住まいの方



山武市山武地域包括支援センター

TEL：0475-80-8022

FAX：0475-80-8023

松尾・蓮沼地区にお住まいの方



山武市松尾蓮沼地域包括支援センター

TEL：0479-74-3366

FAX：0479-74-3377



発行・編集

やさしいおもいでささえあおう会

事務局 山武市社会福祉協議会

電話 0475-82-7102

FAX 0475-82-7318

山武市高齢者福祉課高齢者福祉係

0475-80-2642

0475-80-2650

お問い合わせ先：山武市社会福祉協議会事務局又は高齢者福祉課



## 市民の皆様へ

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出の機会が減り、運動不足になっていませんか？

そこで、子供から高齢者まで気軽にできる市オリジナルの健康体操等をご紹介します。

今回ご紹介する体操は、ご自宅でもできる体操なので、ぜひご活用ください。

朝陽を浴び、たんぱく質や野菜を毎日の食事に取り入れることを意識し、こまめに体を動かして、免疫力を高める健康的な毎日を過ごしましょう。



山武市新型コロナウイルス

感染症対策本部

## おすすめ「いきいきイチゴ体操」

自宅でできるよ！

一部を紹介しますが、ぜひ毎日やってみてください！  
山武市のホームページで動画をみることができます。  
<https://www.city.sammu.lg.jp/page/page002193.html>

◎ 運動前に体調を確認してから実施しましょう

◎ 腰やひざ等に痛みがある方は、運動を控えましょう

**スタート!**

SUNASHIKUN

① その場で足踏み。(16回)

② 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

③ 正面を向き腰を右に向けて右に8歩、左に向けて左に8歩。

④ 両手でイチゴの形を作り、かかとを上下。(8回)

⑤ 肩を回す様に左ひざを上げ右手でタッチ。右ひざを上げ左手でタッチ。(各4回)

⑥ 両手でイチゴの形を作り、かか

⑦ 正面を向き腰を右に向けて右に8歩、左に向けて左に8歩。

⑧ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑨ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑩ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑪ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑫ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑬ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑭ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑮ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑯ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑰ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑱ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑲ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑳ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

本編アレンジ(着座版) 足踏みを続けながらやりましょう!

① 腕ふり16回。

② 左右交互に大きく腕を上げる。繰り返し8回。

③ 右向いて8回腕を振る。左向いて8回腕を振る。

④ ゆっくり腕を上げたら右手でタッチ。次に右ひざを上げたら左手でタッチ。

⑤ 左ひざを上げたら右手でタッチ。次に右ひざを上げたら左手でタッチ。

⑥ 両手でイチゴの形を作り、かか

⑦ 正面を向き腰を右に向けて右に8歩、左に向けて左に8歩。

⑧ 両手でイチゴの形を作り、かか

⑨ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑩ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑪ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑫ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑬ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑭ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑮ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑯ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑰ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑱ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑲ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

⑳ 両手を大きく振り上げながら前に4歩、下げながら後ろに4歩、もう一度繰り返す。

### <その他の体操の紹介>

・さんむ筋力アップトレーニング(SUNトレ) → 筋力アップ体操です(近日中に山武市HP掲載予定)

<テレビ体操放送時間>

NHK Eテレ(2チャンネル) 月曜日から日曜日 06時25分から06時35分

NHK総合(1チャンネル) 月曜日から金曜日 14時55分から15時00分

# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。



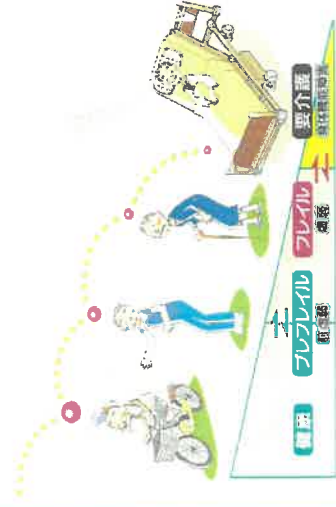
ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり食事もたまたまに抜かしてしまう・・・誰かと話すことも少なくなったり

こんな動かない毎日  
気がついたら・・・

## 生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！

あれ！？フレイル！



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

# 先の見えない！自粛生活

## フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう！  
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**  
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみたりなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**  
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**  
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、入混みは避けましょう。



## しっかりと食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりとバランス良く食べましょう！**  
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりとバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。  
※食卓の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



## お口を清潔に保ちましょう しっかりと噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**  
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。歯菌の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**  
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかりと噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



## 家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**  
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**  
食料や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をお探しお考えおきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



## 高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！