



新型コロナ感染症の影響で、
家にこもりがちになってはいませんか？
コロナによるストレスがたまっていますか？

大切にしたい

絆

きずな

(厚生労働省 通いの場
パンフレットを参考)

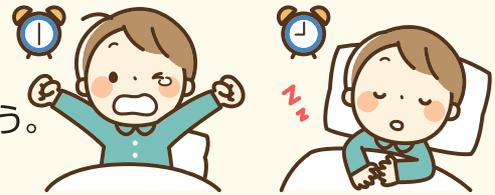


滋賀県民生委員・児童委員
キャラクター
『びわっ湖 ミンジー』

コロナに負けないよう、健康に気を付けましょう!

快眠を心がける

- ・できる限り、同じ時間に寝る。
起きるときも同じ時間に起きる。
- ・寝つきのわるいときは、本を読むなど、工夫しましょう。
- ・寝る前のお酒・カフェインは控えめにしましょう。



日常の食事に気をつけましょう

- ・朝食、昼食、夕食をきっちりとる。
- ・主食、主菜、副菜を組み合わせる。
- ・いろいろな食品を食べる。



電話やメールで
人と交流する。



毎日の血圧、
体温等を記録する。



初めての料理に
挑戦する。





小学校・
中学校を訪問

高齢者の
つどいを開催



福祉施設を訪問

障がい者
陶芸教室の開催

命のバトンの
普及活動



令和4年度
金城学区民生委員
児童委員協議会
おもな活動予定



赤ちゃん訪問



ひまわり広場の
開催

交通安全
挨拶運動へ参加



独居高齢者訪問
高齢者訪問



生活相談支援

人権・障がい者・
高齢者福祉の研修参加

民生委員。

隣の家のお父さんは



クラスに学級委員がいるように、
地域には民生委員がいます。
全国の市区町村に約23万人※、
ボランティアとして活動しています。
困りごと、心配ごとなど、
誰に頼ればいいのか分からないとき、
気軽にご相談ください。
民生委員・児童委員は、
あなたのまちの
身近な相談相手です。

学級委員、

隣の席のともだちは



全国民生委員児童委員連合会 全民児運 検索

民生委員は児童委員でもあります

気づきを、動きへ。

AC
JAPAN

公益社団法人 ACジャパンは全国の1,000を超える民間の企業と団体が
ひとつになって、広告を通して社会にメッセージを送り続ける非営利組織です。

公益社団法人 ACジャパン 〒104-0061 東京都中央区銀座7-4-17 電通銀座ビル
◆広告についてのご意見・ご要望はホームページへ。 <http://www.ad-c.or.jp>

(AC JAPANより)