

# 人は作業をすることで元気になれる！

～新型コロナウイルス感染症の影響による心身の機能の低下を防ぐために～



60 歳代男性

畑仕事で体を動かすことが健康の秘訣。収穫した野菜を家族やご近所に食べてもらうのが張り合いになっている。

90 歳代女性

毎日、家族のために食事やお弁当を作ることが私の役割。そのために、早起きしたり、献立を考えたり、買い物したり。できる限り続けたい。



70 歳代男性

地域の小学生の登校見守りボランティアを続けている。子どもたちとの触れ合いが元気の源。

**仕事・役割・日課・趣味・  
生きがい…**

**あなたの生活の原動力となっている、  
かけがえのない「作業」**

**“〇〇があるから一日が始まる”  
“〇〇があるから今日も頑張れる”**

**あなたにとって、  
そんな「作業」は何ですか？**



80 歳代男性

毎朝の家事が一段落したら、コーヒーを淹れて、じっくりと新聞に目を通すのが日課。自分だけの密やかなひととき。



70 歳代女性

共働きの娘夫婦に代わり孫の面倒をみている。お腹を空かせて学校から帰ってくる孫のために、おやつ作りを始めた。孫の成長が生きがいになっている。



80 歳代女性

大ファンの歌手のコンサートに出かけることがいちばんの楽しみ。そのために、健康もおしゃれも気をつけている。

**感染予防 プラス あなたの「作業」を続けることで、心と体の健康を保ちましょう！**