

# こんな時だから！皆で一丸となって地域のお店をサポート！ 「ラジオを聴いて、帰宅(北区)ご飯！」キャンペーン



新型コロナウイルス感染症の拡大により、大きな影響を受けている飲食店等\*を応援するため、北区にあるコミュニティFM放送局「ラジオミックス京都(FM87.0MHz)」と連携し、「ラジオを聴いて、帰宅(北区)ご飯！」キャンペーンを実施！  
\*飲食店のほか、八百屋やパン屋など、食材・商品の持ち帰りができるお店であれば、業種は問いません。



**1** テイクアウトやデリバリーに対応しているお店が掲載されているウェブサイト等を北区役所ホームページでとりまとめて紹介！

北区役所ホームページでの情報発信をご希望されるウェブサイト管理者の方は、北区役所アドレス宛てにご連絡ください。

メールアドレス [kita-ku@city.kyoto.lg.jp](mailto:kita-ku@city.kyoto.lg.jp)

\*内容によっては、紹介をお断りする場合があります。

**2** テイクアウトやデリバリーに対応している北区内のお店情報を共有するため、SNSでの「#北エール飯」の使用を呼び掛け！

北区内のお店へのテイクアウトやデリバリー商品等の写真に「#北エール飯」のハッシュタグを付けてSNSへ投稿をお願いします。

**3** 87.0MHz コミュニティFM「ラジオミックス京都」でテイクアウトやデリバリーに対応しているお店の情報を紹介！在宅時のお役立ち情報等も随時発信！

月～金曜日「KYOTO RIVERSIDE WALK」内(11:30頃)及び火～木曜日「SPLASH MIX KYOTO」内(18:00頃)で随時発信していきます。(番組は変更となる場合があります。)

北区内には、テイクアウトやデリバリーを行っているお店が沢山あります。

飲食店の皆さんからは、「お客様の来店が減り、とても厳しい状況ですが、普段お越し頂けない方々にお店を知り、味わっていただくチャンス!多くの方々に支えられていることを実感しています。」

とのお声も。

この機会に、いろいろなお店の味を試してみませんか?

「#北エール飯」での情報発信もお待ちしております。



新大宮商店街振興組合 理事 平元俊一氏

問合せ 地域力推進室企画担当 ☎432-1199



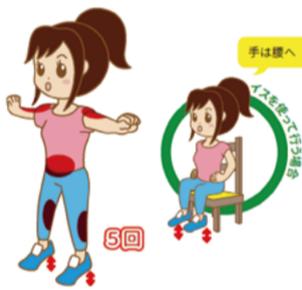
「健康長寿のまち・北区」  
応援マスコットキャラクター  
「キタエちゃん」

## お家でできるトレーニング!

外出しにくい状況が続く中、運動不足になっていませんか?  
お家で楽しく身体を動かして介護予防&免疫力アップ!  
体をきたえて感染症を予防しましょう!

### キタエちゃんおすすめ体操(下半身編)

#### ① 踵上げ5回



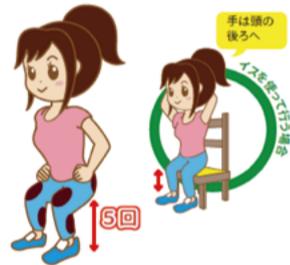
目的・効果

- ・体幹の安定、立位でのバランス運動
- ・太ももとふくらはぎの筋力アップ

ポイント

- ・腕を左右に伸ばした状態でゆっくり踵の上げ下げをする
- ・両手を広げて、身体のバランスをとる

#### ② スクワット5回



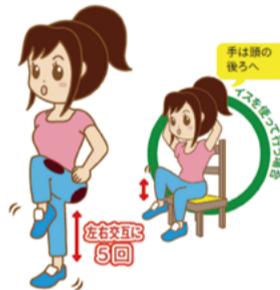
目的・効果

- ・膝の屈伸運動
- ・おしりまわりの筋力アップ

ポイント

- ・足は肩幅に広げる
- ・膝を前に出さずに前傾し、おしりを後ろに突き出すように
- ・椅子に座るような姿勢を意識する

#### ③ もも上げ左右5回ずつ



目的・効果

- ・太ももの筋力アップ
- ・片足で立つバランス運動

ポイント

- ・ゆっくり高く太ももを上げる
- ・上体は起こしたままで

「2週間、寝たきり状態が続くことにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵する!」\*といわれています。

外出自粛で衰えた筋力を取りもどしましょう!

\*参考:令和2年3月日本老年医学会



#### お知らせ

北区役所で毎月第4月曜日に実施している「キタエちゃん体操☆ひろば」は、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、当面開催を中止します。

問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438



### YouTube Happy☆キタエちゃん体操の動画も配信中!!



YouTubeが視聴できる方は、ぜひ観てね!

キタエちゃん体操は、日常生活に取り入れると、気付かないうちに体づくりができる動きがたくさん。家事の合間に「ながら体操」してみましょう!



新型コロナウイルス感染症の影響で献血協力者の深刻な減少が続いています

## あなたを待っている人がいる。献血にご協力を!

平日休日問わず、献血ルームで献血いただけます。

・献血ルーム四条(四条柳馬場西入): ☎0120-640-388

・献血ルーム京都駅前(烏丸七条下): ☎0120-569-356

受付時間やその他の献血ルームについては、日本赤十字社のホームページをご確認ください。献血ルーム 検索

問合せ 健康長寿推進課地域支援担当 ☎432-1306

混雑緩和と待ち時間短縮のため予約をお願いします。