



## 蒲郡の魅力発信動画・写真を募集します！

**テーマ** ①ガマゴリうどん ②深海魚 ③竹島 ④ラグーナ蒲郡 ⑤蒲郡の歩き方 ⑥夕日・朝日

**部門・入賞数・申込方法**

- 30秒CM動画 1作品 特設ウェブサイトから絵コンテを応募
- 15秒SNS動画 12作品 インスタグラム・ティックトック・フェイスブック・ツイッターで「#がまごおりアワード」をつけて投稿
- 写真 60作品 インスタグラム・フェイスブック・ツイッターで「#がまごおりアワード」をつけて投稿

★入賞作品は名古屋テレビ放送で放映します

**入賞賞品** 蒲郡特産物

**募集期間** 3月31日 日曜日まで (部門によって異なります)

メ〜テレ 蒲郡アワード 🔍 検索



## 新しい生活様式でココロとカラダを健康に！

### 高齢者の元気を支える「いこいの場」

コロナ禍の状況が続く中、高齢者の皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。いろいろな面で活動や移動の自粛、感染予防に取り組んでおられることと思います。国立長寿医療センターの調査では、感染防止のための外出控えにより、「高齢者の身体活動量（運動量）が約3割も減少している」ことが分かりました。

市では、高齢者の方が自主的に集まる通いの場・居場所・サロン・教室などをまとめ、「いこいの場」としてガイドブックを作成しています。開催の可否や会場の制限は感染状況によりますが、感染症予防に配慮し開催しましょう。心配事や相談などは、長寿課または健康推進課（☎ 67-1151）へお問い合わせください。

### 体操グループ なかよし会

木曜日に東部公民館で介護予防の体操として、椅子に座って緩やかな運動をしています。3つの密（密閉・密集・密接）を避けるなど、感染対策をとりながら、楽しんで活動しています。

手洗いや消毒は絶対！  
みんなの顔を見て、  
一緒の時間が持てると  
元気が出ます。



マスクをして、  
換気や距離を取って、  
体調が悪いときは  
無理して参加しないよう  
呼び掛けています。