



## ところざわ倶楽部 会員の皆様

昨年1月6日新型コロナウイルス感染者が初めて出て以来1年以上が経ちました。この一年、世界中にウィルスが蔓延し、人々の生活をはじめ社会の様相は一変しました。そして、新年早々の1月7日に2度目の緊急事態宣言が1都3県に発出。追って1月13日には2府5県に追加発出されると云う事態となりました。

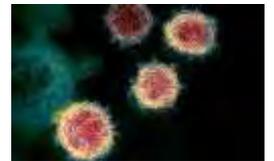
新型コロナウイルス感染拡大が止まりません。また新たな変異種も判明し大変な事態となっています。所沢市に於いても感染者が1000名に近づきつつあります。

会員の皆様におかれましては、

**昼・夜に関わらず不要不急の外出を控え「生命」を守りましょう！**

ところざわ倶楽部の運営・活動におきましても、その事を基本に進めます。

# 1都3県・2府5県の 緊急事態宣言下に於いて 最大限の注意を！



自粛のあまり生活のリズムを崩し、体調に異変を誘発するリスクも大きいです。感染しない・させない注意と対策・不要不急の外出の自粛励行は当面の生活としても、**自粛のあまり家に籠りきりでは、気力・体力・筋力・認知力の低下を加速させかねません。**このリスクを如何に回避するか、コロナ禍での高齢者の最優先の課題です。

軽度の運動を欠かさない・無理なく歩くこと・食事は正しく・この機に、興味のある事や楽しくなることを意識して探したり、つくったり、ポジティブ生活に挑戦致しましょう！

倶楽部の皆さんが、なんの気兼ねも無く集い、語らい、歌える日まで  
頑張りましょう！

2021年1月吉日

ところざわ倶楽部 会長 佐藤 重松