

まちの魅力 + 資源 + 健康
= 塩竈らしいライフスタイルを考える =

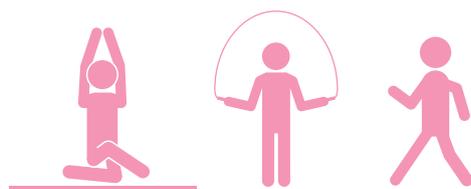
お気に入りの音楽や読書、 ガーデニングなど 趣味を楽しみリラックス

ふだん忙しい方は、ゆっくり好きな音楽や読書を楽しみ、心を癒す時間にしたり、家族とガーデニングやDIYなど、趣味を楽しむなどリラックスした時間を過ごすことで、コロナ疲れを解消しましょう。

今年 のG・W どう 過 ご す ?

ゴールデンウィーク

コロナ禍のゴールデンウィーク。こんなときこそ、“おうち時間”を癒しの時間に変えて身も心もリフレッシュしてみませんか？



体を動かしリフレッシュ

外出を控える方が増加した結果、運動不足やストレスから、心身の健康に問題が生じてきております。

特に高齢者は動かないことで、フレイル(虚弱)が進むことが心配されます。室内で簡単にできる運動や、密を避けた散歩、体を使う家事など、自分のペースで体を動かすことを心がけましょう。



塩竈の食を楽しむ

遠出の旅はできなくても、塩竈は全国に誇る食のまちです。地元的美食を楽しんでみてはいかがでしょうか。テイクアウト可能なお店も多くあります。おいしく食べて地元のお店を応援しましょう。



100歳おめでとう ございます

ふじもと
藤本 あさこさん
(大正10年3月25日生まれ)

新型コロナウイルス感染症防止のため撮影は控えさせていただきました。

感染予防を
忘れずに！



マスク



うがい



手洗い



換気

健康長寿のための生活ガイド
「自宅で楽しく!フレイル予防」
市公式ホームページ



コロナに
負けるな!
塩竈市役所からの
ワンポイント
アドバイス

コロナ禍での健康維持などの
アドバイス動画も配信中です



※塩竈市公式Youtubeチャンネル
「しおチャンネル」ではさまざまな動画を配信しています

海・活き活き
元気な会社作りをお手伝い!

TKC会計人にお任せください。

1

貴社の持続的な
繁栄のために、
活力を生む経営革新を
支援します。

2

毎期、黒字決算を
実現する社内の
メカニズムづくりを
提案します。

3

地元の金融機関や
得意先・仕入先からの
信頼度アップに
貢献します。

税理士法人

阿部会計事務所

〒985-0011 塩釜市貞山通3-7-14

TEL 022-367-0375

FAX 022-367-0432

http://www.abetax.net/

