

ふれあい・いきいき通

令和3年2月発行 VOL. 66

HAPPY
VALENTINE'S
DAY♡



発行：社会福祉法人渋谷区社会福祉協議会 地域福祉課地域支援係
住所：〒150-8010 渋谷区宇田川町1-1 渋谷区役所2階
電話：03-5457-2200 FAX：03-3476-4904
メールアドレス：shien-shibuya-shakyo@tokyo.email.ne.jp

2度目の緊急事態宣言により、家で過ごす時間が長くなっていることと思います。家の中だと体を動かす方法も限られ、つついお菓子に手が伸びる…なんてこともあるのではないのでしょうか？

不要不急の外出を控えなくてはならない状況下ではありますが、自宅の中でできる運動や買い物に行くときに少し長めに歩くなどの工夫を取り入れて身体の元気を保っていきましょう！

助成金の精算と申請方法について

令和3年度の助成金の申請方法が例年と異なります。詳しくは、下記をご参考にしてください。

令和2年度

令和2年度につきましては、

- ・ **未使用分は年度末に全額返金**
- ・ **不足分は令和3年度の助成金に上乗せ** とします。

未使用分の取り扱いが例年と異なりますのでご注意ください。

令和3年度

令和2年度はコロナ禍により、活動を行えなかった団体が多いため、令和元年度を基準に概算額を算出します。

返金の負担を減らすために、実績額の60%を概算で助成し、不足分に関しては、令和4年度の助成金に上乗せします。

令和元年度
実績額
(60%)



令和3年度
助成金



不足分は、
令和4年度に
上乗せ



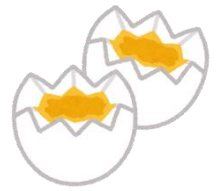
おうちでたのしく！



栄養をしっかりとる

バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう！特に、たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう☆

たんぱく質を多く含むハムや納豆、ヨーグルト、チーズケーキをいつもの食事にプラスしてみてもいいですか？



適度な運動

自宅でできる簡単な体操を取り入れてみましょう！

ラジオ体操やダイヤモンド体操を活用してみるといいかもしれません。



↑ 若返る
ダイヤモンド体操

楽しむ

現在、外出の機会が減り、今まで行っていたボランティア活動も難しい状況かと思えます。

自宅でできる趣味など、自分に合った活動を見つけてみましょう！



事務連絡

【書類の提出について】

○10月～3月の実績報告書及び出欠表

提出期限 令和3年4月2日（金）

○令和3年度の助成金申請書及び登録更新届（名簿）

提出期限 令和3年3月26日（金）