

健康ワンポイント

こんなときこそ、人とのつながりを 絶やさずに



長生きに最も影響していることは「人や社会とのつながりを持つ」ことというデータがあります。今まで通っていた運動教室や集まりなどがお休みになり、外出自粛で直接、会える機会は減っても、交流の方法、いろいろありますよ。



電話で話を
する



手紙を書く



メールやLINEでの
やりとり
写真(画像)も
楽しめます



画面をとおして
話すことも!



スマートフォンやパソコンの
使い方がわからなかったら、
そんなときこそ、誰かに電話を!
新たなチャレンジはわくわく、
ドキドキ。脳の活性化にも。

鎌倉市役所市民健康課

