

# こんにちは! 村社協です!

最近、新型コロナウイルスの感染が拡大し始め、不安な日々を送っている方もいらっしゃるかと思います。こまめな手洗いやマスクの着用はもちろん、日々の健康を維持することも大切です。栄養の取れた食事や十分な睡眠、軽い運動を心掛け、コロナウイルスだけでなく、フレイル(虚弱)を予防しましょう!

## 通いの場に参加するための留意点

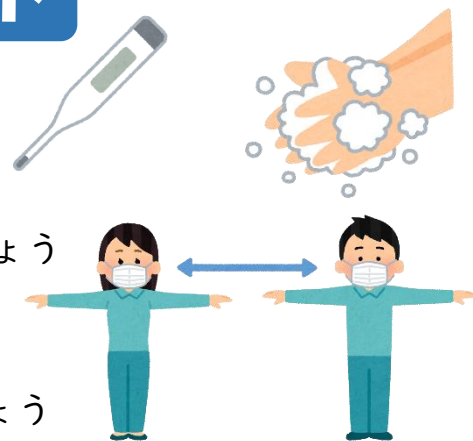
サロン活動や地域で集まる機会が再開されはじめました。

テレビニュースや新聞等で、外出する際の留意点については報道されていると思いますが、新型コロナウイルス感染予防について再確認してみてください。

外出する際は、「3つの密(密閉、密集、密接)」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」「手洗い」を心がけましょう。

### ①感染拡大を防ぐためのポイント

- ・毎日、体温を測定し、体調を確認しましょう
- ・体調の悪い時は休みましょう
- ・症状が無くてもマスクを着用しましょう
- ・こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心がけましょう
- ・1時間に2回以上の換気をしましょう
- ・お互いの距離は、  
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ・会話をする際は、正面に立たないように気を付けましょう



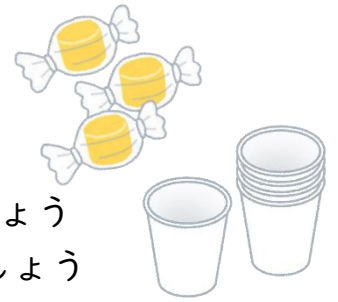
### ②体操など身体を動かす時

- ・マスクをつけて運動する場合は、  
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ・熱中症予防のために、こまめに水分補給や室温を調整しましょう



### ③ 食べたり、飲んだりする時

- ・ 座席は、横並びで座る等の工夫を行いましょう
- ・ 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう
- ・ 食器・コップ・箸などは、使い捨てにしたり、洗剤で洗いましょう

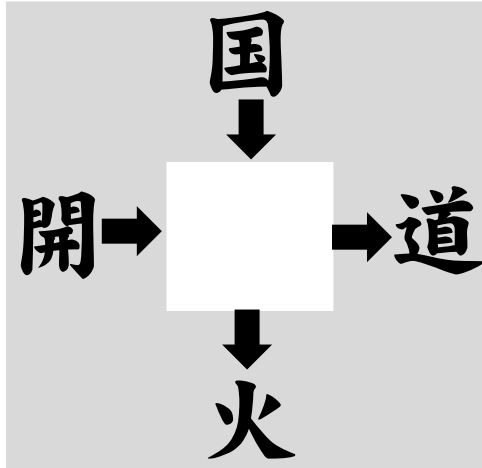
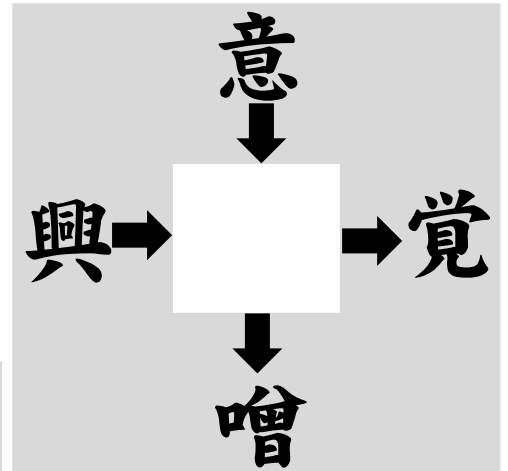
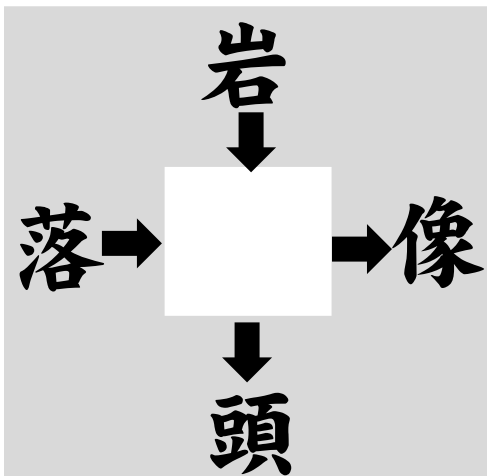


参考：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に気をつけて通いの場に参加するための留意点」

## レッツ! 脳トレ!

□に漢字一文字を入れて、二字熟語を四つ完成させてください。

※答えはイラストの中にあるかも!?



## 引き続きご協力ください!

前回の「つながるふくしんぶん」でお送りした「がんばろうメッセージ」にご協力いただきましてありがとうございました。8月1日現在で24通の返信がありました。まだまだメッセージは募集していますので、まだご記入されていない方は、ぜひご返信をお願いします。



【お問合せ】

社福) 東海村社会福祉協議会 地域福祉推進係

TEL: 029-282-2804