

# 唐丹公民館だより

【編集・発行】釜石市立唐丹公民館(唐丹地区生活応援センター)

【発行責任者】唐丹公民館長 猪又 博史

【住所】〒026-0121釜石市唐丹町字小白浜50番地

【電話】0193-55-2111【FAX】0193-55-2112

令和2年  
5月1日号



## 新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言に伴うお知らせ

4月16日、国において緊急事態宣言が発令され、岩手県を含む全都道府県が対象区域とされました。皆さまには、引き続きご不便をおかけいたしますが、市内での感染者ゼロを目指し、**密閉、密集、密接の3密を避け、手洗いや咳エチケット**をはじめとした基本的な感染症対策について、一層の注意を払っていただくとともに、他地域への不要不急の往来を避けていただくこと、県外からいらした方は、当市に着いてから2週間外出を控えていただくことを、これまでにも増して、強くお願いします。

また、緊急事態宣言を受け次の対応も行っていますので、ご理解ご協力をお願いします。

- 唐丹公民館（生活応援センター）の**事業・貸館を中止します**。  
※申請等の窓口業務は実施
  - 集会所・コミュニティ消防センター（消防団業務を除く）の**使用を中止します**。
  - 複数の方が参加する不要不急の活動は、**屋内外を問わず、自粛をお願いします**。
  - 個人においても**不要不急の外出は、自粛をお願いします**。
- 上記の対応期間は、4/21～5/6ですが、継続する場合があります。

## ゴールデンウィーク期間中の一般ごみ収集について

- 片川・山谷・荒川・大石地区…**5月4日（月・祝）はお休み**  
※5月7日（木）は、1世帯最大6袋収集します。
- 花露辺・本郷・小白浜…**5月5日（火・祝）はお休み**  
※5月8日（金）は、1世帯最大6袋収集します。

◎詳しくは、ごみカレンダーをご覧ください。

問い合わせ…市生活環境課 ☎27-8453

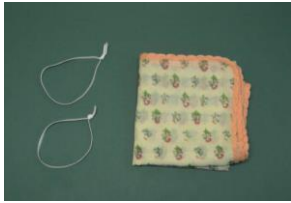


# ゴールデンウィーク期間中の当番医・薬局・歯科医

休日	当番医・歯科医	電話	当番薬局	電話
3日	釜石整形外科 クリニック	31-1881	おおぞら薬局	31-2030
	近藤歯科医院 (大槌町) ※診療時間 9時-12時	42-7667		
4日	国立釜石病院	23-7111	中田薬局小佐野店	21-3355
5日	植田医院 (大槌町)	42-2130	つくし薬局本店 (大槌町)	42-8500
6日	平野内科医院	22-1273	しおかぜ調剤薬局	55-4343

## 簡易マスクの作り方

①ハンカチとゴムを用意



②ハンカチを広げる



③約10cm程度の長さ  
にたたむ



④両側にゴムを通す



⑤1/3程度内側に折る



⑥重ねる



A 口と鼻をしっかり覆う B できるだけ密着させる C 1日1回以上洗濯する  
※咳エチケット、手洗い、密閉・密集・密接を避け、感染防止をお願いします！

## 唐丹復興第10回 唐丹小・中学校運動会の延期について

5月23日(土)に実施を予定しておりました唐丹小・中学校運動会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため秋以降に延期します。

問い合わせ…唐丹中学校 ☎55-2106



# 新型コロナウイルス予防&元気であるために

## ① 新型コロナウイルスとは？

発熱、のどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)、強いだるさ(倦怠感)を訴えられる方が多いことが特徴です。高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいと考えられています。



## ② うつらない、うつさないために



- ・手洗い、うがい、咳エチケット(マスクの着用)をしましょう。
- ・「換気の悪い密閉空間(密閉)」で「人が密集」し「近距離での会話がこなわれる(密接)」場所での感染が心配されます。
- ・少しでも体調に変化(発熱、のどの痛みなど)がある時は、集まりや用事に行くことを控えましょう。

## ③ 体力維持にも気をつけましょう！！

☆できる運動はつづけましょう！

自主活動や外出の自粛により、家にいる機会が多くなり体力が落ちることが心配です。

- ① 人ごみを避けて散歩しましょう。
- ② 家事や軽作業などで身体を動かしましょう。  
(畑仕事、庭掃除、片付け…)
- ③ 普段している体操を自宅でつづけましょう。  
(ラジオ体操、ストレッチ体操)



☆栄養と睡眠をしっかりとりましょう！

- ① 3食バランスよくとりましょう。
- ② 十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

## ④ 感染症にふりまわされないために！！



新型コロナウイルス感染症は、わからないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあります。

そのような時は、少し冷静になって気分転換に努めましょう(好きな音楽を聴く、お茶を飲む、ゆっくり入浴する、電話で話すなど)。いつもの自分と違うところがある場合は、自分の心の健康のために、情報から離れる、心地の良い環境を整える、安心できる相手とつながりましょう。

それでも心が落ち着かない、不安が続く場合はご相談ください。

佐久間先生・千依先生  
美味先生が教える！！

# 家トレ(お家トレーニング) ①



息をすってはきながら6秒間、  
はずみをつけないで、**全力**をだします。

## ☆胸・腕の内側の筋トレ



タオルを丸めて両手を合  
わせ、ひじをつっぱい押し  
合う。  
胸→顔→頭上の順に全  
力で6秒ずつおこなう。

## ☆足の内側・外側の筋トレ



足をそろえて、  
両ひざでタオルをはさむ

少し足元だけを開き、  
全力で6秒間内側に押し

タオルで両ひざをしばり両ひざを、  
全力で6秒間外側に広げる

## ☆口のまわりの筋トレ(口でじゃんけん)

外出機会が少なくなり、笑うことが少なくなった今の時期がおススメ！



くちをすぼめて「グー」 つきだして「チョキ」 開いて「パー」

※3から5回おこないましょう。

【協力】釜石市体育協会

1日1回は  
運動しましょう！！

