

な か づ ま

中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより 令和2年6月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター

【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号 【電話】0193-23-5541 23-5543

【発行責任者】所長（公民館長） 正木 浩二

新型コロナウイルスの感染対策の継続を！

新型コロナウイルス感染症と共存しながら、社会経済活動を維持するためには、「新しい生活様式」を十分に理解し、実践を続けることが重要となります。引き続き、新型コロナウイルスの感染対策の取組みをお願いします。

《新しい生活様式の実践例(抜粋)》

1 一人ひとりの基本的感染対策

◎感染防止の3つの基本:①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの励行

- ・遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。 ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ・人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- ・外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- ・手洗いは30秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）



◎移動に関する感染対策

- ・感染流行地域からの移動、感染流行地域への移動は控える。

2 日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・まめに手洗い・手指消毒
- ・咳エチケットの徹底
- ・こまめに喚起
- ・身体的距離の確保
- ・3密（密集、密閉、密接）の回避
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪症状がある場合は無理せず自宅で療養

3 日常生活の各場面別の生活様式

◎買い物では

- ・1人又は少人数で、すいた時間に
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース



◎公共交通機関の利用では

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車の利用も

フレイル予防に取り組みましょう！

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いといわれています。センターにて参考資料をお配りしています。お散歩がてらお出かけください。

《お配りしている資料》

- ・おうちでフレイル予防!!（運動編・口腔編・栄養編・こころ編）
- ・家トレ（お家トレーニング）① ② ③ ④



6月のサロン・教室情報

ご参加お待ちしております

●地域サロン「よったんせ」

日時：6月2日(火)13:30~15:00

場所：中妻公民館

※ゆったりした時間を過ごしましょう。

★かるっと運動ウォーキング

日時：6月10日(水)10:30~12:30

場所：中妻公民館から五の橋付近まで

※新緑の景色を楽しみながら…

●かるっと運動楽しも会

日時：6月25日(木)10:00~12:00

場所：中妻公民館

※スポーツレクリエーションをします

▲スマイル健康サロン

日時：6月16日(火)10:00~11:00

場所：中妻公民館

※血圧測定、健康相談、健康ミニ講話など

■ほっこり体操楽しも会

日時：6月17日(水)13:00~14:00

場所：中妻公民館

※からだをほぐして、ほっこりしましょう

▲手芸教室

日時：6月29日(月)13:00~15:00

場所：中妻公民館

※ちりめんの吊るし飾りを作ります

★健康相談（中妻公民館で、随時行っております。）

相談を希望される方は事前に中妻センター（22-5543）宛てに電話で申込みをお願いします。
血圧、血糖のことなど健康に関することをお気軽にご相談ください。

※参加される方は、新型コロナウイルス感染予防のため、①マスクの着用と②自宅で体温測定をお願いします。

※サロン、教室は、参加人数に制限がある場合があります。

特別定額給付金の申請は、お済ですか？

新型コロナウイルス感染症拡大による影響への支援を目的とした「特別定額給付金」（全市民対象に一律10万円給付）の給付を受けるには申請が必要です。申請がまだ済んでいない方は、早めの手続きをお願いします。



特別定額給付金の詐欺にご注意ください！



市区町村や総務省などが、次のことを行うことは、絶対にありません。

- ・現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすること。
- ・受給にあたり、手数料の振込みを求めること。
- ・メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること。

絶対教えない！渡さない！

⇒ ●暗証番号、●通帳、●口座番号、●キャッシュカード、マイナンバー