



カラ
おらん
コエ
かな心

わかば福祉ネットワーク

令和2年11月20日発行
第33号

発行：わかば福祉ネットワーク
代表：山川 紀雄
担当：事務局

若葉地区の皆様 お元気でお過ごしですか？

コロナ禍の中、活動内容にも制限が出来てしまい、皆様とお会いする機会が少なくなっています。残念です。寂しいですが、コロナに負けず頑張りましょう！！

「新しい生活様式」の実践について

市原市保健福祉課

緊急事態宣言は解除されましたが、感染症対策には引き続き取り組む必要があります。新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、今後、日常生活の中で取り入れていただきたい実践例が国から示されました。感染拡大を防止するため、「新しい生活様式」を一人ひとりが実践し、日常生活に取り入れていきましょう。



日常生活と感染拡大防止対策を両立するため、
「新しい生活様式」を取り入れましょう



新型コロナウイルス感染症対策推進室(内閣官房)

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。

新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

1 ビデオ通話で
オンライン帰省



2 スーパーは1人
または少人数で
すいている時間に



3 ジョギングは
少人数で
公園はすいた時間、
場所を選ぶ



4 待てる買い物は
通販で



5 飲み会は
オンラインで



6 診療は遠隔診療

定期受診は間隔を調整



7 筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8 飲食は
持ち帰り、
宅配も



9 仕事は在宅勤務

通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10 会話は
マスクをつけて



3つの密を
避けましょう

1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる密集場所
3. 間近で会話や発声をする密接場面

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。

筋力を維持していくことも、感染予防のために必要な 1 つの要素です。新型コロナウイルス感染症に気を付けながらも、筋力が低下しないよう運動を心がけましょう。

皆で体操！「市原いいあんばい体操」

いつでも・どこでも・誰とでもできる体操 として、市原市オリジナル体操「市原いいあんばい体操」を紹介します。

市原市高齢者支援課

好きな曲に合わせて

1 上半身ストレッチ



①肩の上下

②背中・胸伸ばし

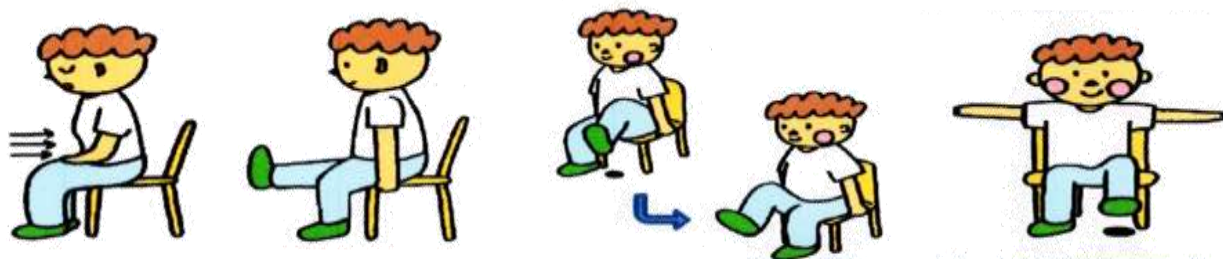
③首回し

④わき腹伸ばし

⑤体ひねり

③ ゆっくり ④ 左→右 右→左 ⑤ 左→右 右→左

2 体幹・筋トシ バランス



①お腹をへこませる

②ひざを伸ばす

③もも上げ

④片足バランス

① お腹を引っ込めながら息を吐く

3 下半身他の ストレッチ



①その場歩き

②内もも伸ばし

③ひざ伸ばし

④手足ふりふり

⑤深呼吸

① 徐々に足幅を開く

④ 手と足を内側外側にひねいながらだんだん閉じる

わかば福祉ネットワークからの

大切な お知らせです



毎月開催していましたが茶話会「サロンわかば」はしばらくお休みしています。**再開時には町会回覧にてお知らせ**します。

また、毎年12月に開催の「**サロンわかば**」忘年会は、**本年度中止**とさせていただきます。

諸般の事情をご理解いただけると幸いです。

お問合せは わかば福祉ネットワーク代表 山川 ☎22-2371