

新型コロナウイルスの影響で、地域での催しなどが中止や延期になったり、施設の利用ができなくなったりしていますが、地域の皆さんのために新たな取り組みを始められた方々がいらっしゃいます。こうした取り組みが広がるといいですね！

### 土井首小学校でマスクの贈呈式がありました。

マスクが品薄のなか、児童にマスクを届けたいという思いから、土井首小学校PTAのOGの方々が中心となってマスクを作り、土井首小学校の全児童にマスクを贈呈しました。



### あじさい荘で屋外ラジオ体操が始まりました。

いつもお風呂の日を楽しみにしていた高齢者の皆さんのために、あじさい荘（上銭座町）では、毎週火、木、土曜日の午前中に、屋外でのラジオ体操や軽い運動、簡単なゲームなどを始めました。



### 高齢者の皆さんへ

～ 外出の機会が少なくなっていると思います。健康のために体力維持に努めましょう。～

- ① 人混みを避けて、散歩しましょう。
- ② 掃除や洗濯、洗い物など日頃の活動も運動になります。
- ③ 毎日、決まった時間にラジオ体操などで体を動かしましょう。

## 新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いします

予防の基本「手洗い」と「咳エチケット」を徹底してください。

### 手洗い



外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

手洗いの前に爪を短く切り、時計や指輪は外しておきましょう。

### 咳エチケット

- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。



3つの密が重なると、感染拡大リスクが高まります。これらの条件が揃う場所や場面を予測して、避けるようにしてください。

### 3つの密を避けましょう



### 多数の人が集まる密集場所

