

お知らせ

- 「新しい生活様式」のご案内
- 「うえるかむ」に掲載記事
- 長寿センターより

梅雨入り宣言後、ジメジメの日が多くなりました。
 県外移動の自粛も解除になり、外出を控えていた方も羽を
 伸ばせるようになりましたが、まだまだ油断大敵です。
 ただし、この時季は気温の上昇でマスクの中は
 高温になり**熱中症**にかかりやすくなります。
 日頃から気温、湿度に注意しながら過ごしましょう！

新型コロナウイルス対策「新しい生活様式」

☆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

- ◇ 人との間隔は、**できるだけ2m** 空ける
 - ◇ 出かけるなら**屋内より屋外**を選び、**症状がなくてもマスク**を着用
 - ◇ 会話をする際は、可能な限り**真正面**を避ける
 - ◇ 家に帰ったら**手や顔を洗い**、できるだけ早く着替え、シャワーを浴びる
 - ◇ **手洗いは30秒程度**かけて水と石鹸で丁寧に洗う（手指消毒薬もあるとよい）
- ※高齢者や持病等のある重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

☆移動に関する感染対策

- ◇ 感染が流行している地域への移動は控える
- ◇ 帰省や旅行は控えめに、やむを得ない場合のみ
- ◇ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする
- ◇ 地域の感染状況に注意する



「うえるかむ」に掲載になりました♪

先月号「うえるかむ」に、南陽市の中島明日香さんが掲載されました。

ルーシーダットン（タイ式ヨガ）のインストラクターとして「おうちで簡単！心と身体ストレッチ」と題し、ひとりで簡単に出来るストレッチを紹介しています。

ルーシーダットンは、コロナ自粛で溜まったストレスや心身共にほぐしてみてくださいね♪

今月号にも掲載になりますので是非ご覧ください。



長寿センターより

コロナウイルス感染症拡大防止で長寿センターを閉館していましたが、6月1日から使用時間、人数制限の条件付きで使用可能になりました。

毎月第1月曜日の「交流のつどい」も飲食抜き（水分補給のみ可）、手指消毒、マスク、換気、2m間隔を保ちながら開催中です。

イベントも様子を見て開催したいと思いますので、もうしばらくお待ちください。



★お問合せ先 南陽市社会福祉協議会 安達
 南陽市赤湯215-2 健康長寿センター内
 TEL 43-5888 *土日祝日除く(8:30~17:15)

