

こもれび

八千代地域生活支援センターたより
NO.168 2020.6

社会福祉法人 栄寿会
八千代地域生活支援センター
〒276-0045
八千代市大和田 322-18

Tel 047-481-3555 Fax 047-485-3553

マイマスクを作りました！

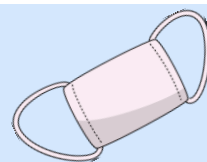


新型コロナウイルスの終息の見通しが立たず、マスク不足・価格高騰が続く中、センターでは刺し子や巾着作りに利用していた布を用いて、マスク制作を行っています。

6月もマスク作りを行いますので、興味のある方はご参加ください。



マスクの洗い方



- ①桶に水を入れて、衣料用洗剤を溶かします。
- ②洗剤の分量は洗剤容器パッケージに記載されている量に合わせてます。
- ③洗剤を溶かした水にマスクを入れ、10分間浸します。
- ④洗剤水を捨て、桶に新しい水とマスクを入れて、手のひらで押すように洗います。
- ⑤マスクを清潔なタオルで挟むように水気を取ります。
- ⑥しわを伸ばし、形を整えて干します。

※マスクをこする、揉むようにして洗うと繊維が傷みます。

参考：経済産業省 HP より

新しい生活様式について

新型コロナウイルスが世界中で流行し、「アフターコロナ・ウィズコロナ」という言葉を耳にするようになりました。コロナウイルスが収束した後の世界の在り方が「アフターコロナ」、ウイルスと共に生きることが「ウィズコロナ」と言われ、新たなライフスタイルを表す言葉として使われています。感染者数が減少しても気を緩めず、感染しない、感染させないために、新しい生活様式を取り入れましょう。

「新しい生活様式」の実践例

(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

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋外より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 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
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような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からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 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。

(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 □ こまめに換気
- 身体的距離の確保 □ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の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

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □ 時差通勤でゆったりと □ オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □ 名刺交換はオンライン □ 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

参照：厚生労働省 HP より

第150回 利用者懇談会

I 意見箱（利用者の声）

◎6月の開所記念パーティーが中止になったら、代わりにお祭りをおこなったり、食事を作って食べるのはどうか？
⇒保留にします。

II 6月の予定

◎今月は第4日曜を開所とします。6/7, 6/14, 6/21は休みとなります。
1) 6/13(土) 利用者懇談会 職員会議の為 15:30 閉館
2) 6/27(土) おやつ研究部 13:00~ 内容はシフォンケーキ 材料費はシェア

III お知らせ

◎自主企画「シャンシャンを見に上野に行こう」は6月上旬を予定していましたが、新型コロナウイルス感染予防のため6月の実施は中止となります。

◎そば打ちとストレッチの会、開所記念バーベキュー大会の6月実施は中止とします。開所記念行事は今後考えていく予定です。

IV その他

一人につき10万円支給されるという特別定額給付金がオンラインでの申請が可能となり、偽サイトなどの詐欺が横行しているようです。怪しいと感じたら新型コロナウイルス給付金消費者ホットライン(0120-213-188)や消費者ホットライン(188)、お住まいの市町村、お近くの警察署、警察相談専用電話(#9110)にご相談ください。

