

小河原 社協
上深川

No.59

すみだばし

発行/小河原・上深川地区社会福祉協議会

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため 「新しい生活様式」を心がけましょう

これからの生活様式として

3密（密閉・密集・密接）を

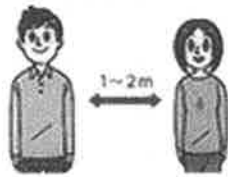
避けて以下の事を心掛けた

「新しい生活様式」

を作ろう。

感染防止の3つの基本

1 身体的距離の確保



- 人との間隔は、1～2m空ける
- 3密を避ける
- 屋内より屋外で遊ぶ
- 会話をするときには、なるべく真正面を避ける
- ◇高齢者や妊婦、持病のある人などと会う際には、体調管理に特に気を付けましょう

2 マスクの着用



- 外出時や会話をするときには、症状がなくてもマスクを着用
- 暑い時期にマスクを着用するときは、こまめな水分補給などにより熱中症に十分注意

3 手洗い



- 家に帰ったら、まず手や顔を洗い、すぐに替える
- 手洗いは30秒程度かけて、水とせっけんで丁寧に洗う（手の消毒薬を使うのも可）

日常に取り入れていきたい「新しい生活様式」

日常生活



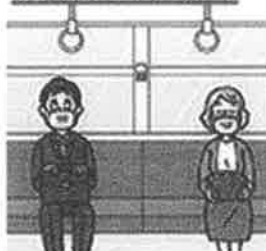
- 3つの基本（上記）の徹底
- 咳エチケット ●こまめな換気
- 毎朝、健康をチェックし、発熱や風邪の症状があるときは、自宅で療養（状況によっては医療機関などに相談）

食事・会食



- 大皿を避けて、料理は個別に
- 対面ではなく、横並びで
- 回し飲みは避ける
- テイクアウトや出前を活用する

移動（公共交通機関）



- 会話は控える
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車も併用

移動（遠距離）



- 感染の流行地域への移動は控える
- 発症したときのために首とどこで会ったかをメモする
- 地域の感染状況に注意

小河原町・上深川町内の いきいき体操グループ

地区	サロン名	開催場所	開催日	時間
麻下	ふれあいいきいきサロン麻下	麻下集会所	毎週火曜日	午後1時半～
氏の原	いきいきサロンホットサロン	氏の原集会所	毎週月曜日	午後2時～
郷	郷百歳体操の会	小河原・上深川集会所	毎週火曜日	午後1時半～
うぐいすヶ丘	うぐいすヶ丘自治会	うぐいすヶ丘集会所	毎週火曜日	午後1時～
庄原	庄原自治会、長寿会	庄原集会所	毎週水曜日	午後1時半～
畑・越原、友光	友光いきいき体操	友光集会所	毎週水曜日	午後2時～

かけはし 第十一回

地域のさまざまな
取り組みや活動を
紹介しています

健康作りの体操 上深川町 友光 川手歌子

皆様お元気で過ごしてでしょうか。コロナに負けずに頑張りましょうね。「友光いきいき体操」が立ち上がるまでの経緯などを交えて、昔話をします。

友光いきいき体操

平成27年〜28年頃に、友光いきいきサロンの中で、昔の成年男子2人・昔の乙女4人・役員・ボランティアを含めた13名で、色々な催しを楽しんでいる時に、包括支援センターの方が体操のビデオを持って来られ、自治会でやれば、いきいきポイントもつくとの事で、大まかなことを決めました。毎週水曜日午後2時から1時間、場所は友光集会所。飲み物持参とし、平成29年11月に設立しました。今では色々な体操をして、3か月に一度の健康チェックも有り、自分のチェックも出来ます。皆様と一緒に体操出来る事がとても嬉しいです。これからも宜しくお願いします。



愛のともしび

次の方から、善意のご寄附をいただきました。
ご厚志に心からお礼申し上げます。

小河原町 橋本 一行 様

皆様からいただきましたご芳志は、地区の福祉向上のために利用させていただきます。

ご寄附申込先

広島市農協 小河原支店

口座番号 0342450

口座名 小河原・上深川地区
社会福祉協議会

ほっと広場



春の緑化センターのつつじ

社協 事務所案内

皆様からのご心配・不安等をご相談下さい。

日時：毎週土曜日 13時～15時

場所：小河原・上深川集会所内
(小河原町160-1)

TEL/FAX：(082)-844-2530

社協では車椅子の貸出をしています。希望者は社協事務所まで申し込みをお願いします。



お知らせ

*赤い羽根共同募金活動

お陰さまで平成31年度の募金額は、249,820円です。

皆様からご協力いただき厚くお礼申し上げます。この募金は、一部が福祉活動の助成金として当社協にも配分されます。今後とも、一層のご協力をお願い致します。

*献血について

6月10日、ナフコの駐車場に於いて献血が行われました。参加者90名、献血者76名の方にご協力を頂きました。

(狩小川学区献血推進協力会)

*おめでとうございます

次の方が永年にわたり地域福祉活動に貢献されたことにより、この度、当地区社協より、表彰されました。

川須宮 友江 様
渡辺 貴夜美 様



編集後記
「すみだばし」が皆様に、より身近に感じてもらえますように励んでいきたいと思ひます。