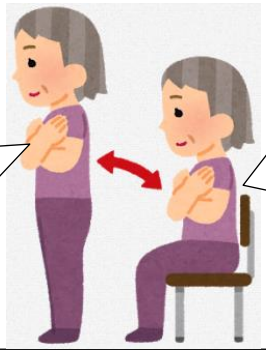
生活支援体制整備事業だより

第１号　令和２年５月
発行：遠賀町社会福祉協議会

テレビを見ながら、家事をしながらの

「ながら運動」を生活動作の中に
取りいれましょう

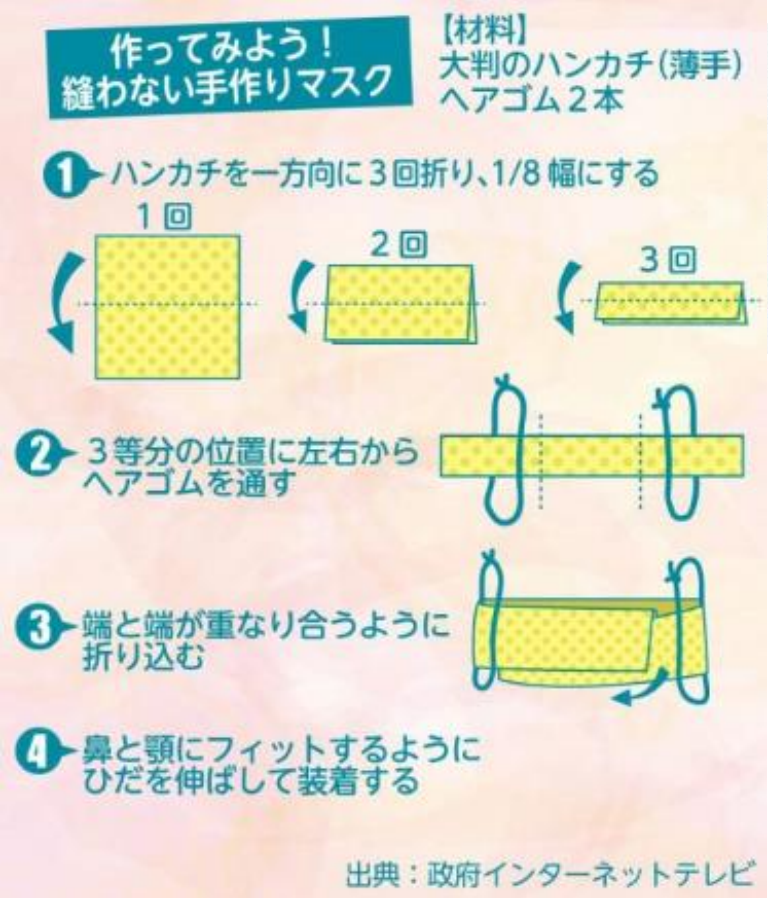


スクワット運動は、美容と健康、ダイエットに効果があります。毎日行うようにしましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大が日々急速に進んでいます。
買い物や通院など、生活に必要な外出をしなければならない時は必ずマスクと手洗い・アルコール消毒を習慣にしましょう。時折、気分転換に、自宅周辺や公園など人と密着しないように散歩するようにしましょう。

お試しください

マスクが店頭になく入手が難しいと思います。簡単で、経済的ですのでお試し下さい。



警視庁災害対策課が考案！

簡易マスクの作り方

1. キッチンペーパーを切れ目に沿って破り、幅1.5cmで蛇腹折りにする
2. 折ったキッチンペーパーの両端に輪ゴムを当てて、ホッチキスで止める
3. 折ったキッチンペーパーを広げ、両端の輪ゴムを耳にかける。
4. 人によって顔の大きさが違うので、輪ゴムを止める位置で調整する

画像は警視庁災害対策課災害警備係（大規模災害対策）のツイッターより引用

■正しい手の洗い方 ※厚生労働省資料より

二度洗うことが効果的です！

❶手をぬらしせっけんで手のひらを洗う　❷手の甲をのばすようにこする　❸指先・爪の間を念入りにこする

❹指の間を洗う　❺親指と手のひらをねじり洗いする　❻手首も忘れずに洗う