

新型コロナ便乗詐欺にご注意下さい！

新型コロナウイルス感染拡大に便乗した詐欺が横行しています。くれぐれもご注意ください。



水道管にコロナウイルスが付着している。

厚労省です。検査を受けて下さい。

個人情報を聞き出す

除去費用
8万円～20万円要求

本庁第二地域包括支援センター

TEL 046-824-3253

緊急感染対策 第2弾

本庁第二地域包括支援センター

コロナウイルス感染対策のため、外出を控えざるを得ない状況が継続し、活動性が低下し身体機能の低下が起きないように今回は、TV放映の体操を紹介します。また、この時期留意していただきたい大切な情報も掲載しました。



正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



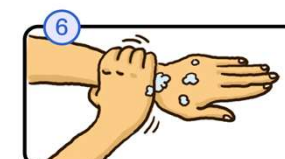
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



テレビを見ながら一緒に体操！

誰もがご存じのラジオ体操。しっかり行えば結構な運動になります。また地域包括の教室等でもおなじみのシニア運動のプロ久野秀隆先生の体操がJ:COMで放映されていますので、放映時間を紹介します、是非とも日々の生活の中に取り入れて見て下さい。

ラジオ体操放送スケジュール



放送	Eテレ	総合	総合
放送時間	6:25~6:35	9:55~10:00	14:55~15:00
月	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操 (副音声解説あり)	ラジオ体操第1
火	オリジナルの体操 ラジオ体操第2		みんなの体操
水	みんなの体操 ラジオ体操第1		ラジオ体操第2
木	オリジナルの体操 ラジオ体操第2		オリジナルの体操
金	みんなの体操 ラジオ体操第1		リズム体操
土	みんなの体操 ラジオ体操第2	放送なし	
日	ラジオ体操第1 ラジオ体操第2		

久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット！」放映スケジュール

平日1日3回
 (06:00~・08:15~
 ・13:00~)の放映
 土、日、祝は
 1日1回(06:00~)の放映



縫わない！簡単！ハンカチマスク

ハンカチマスクの作り方！

- ① 半分に折ったハンカチを、さらに半分に折る
- ② 幅3等分の位置に輪っかにしたゴムを左右から通す。
- ③ 両端を三等分の位置で折って完成！

Point: ヘアゴムや手芸用ゴムがおすすめ！

手を洗ったら清潔なハンカチで拭きましょう。

カゼが流行るこのシーズン、こまめに手洗いして、清潔なハンカチで手を拭きましょう。