

## コロナウイルス感染予防に取り組みましょう

### 1.手洗い

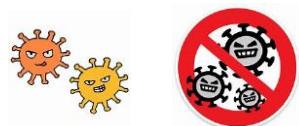
感染症対策の基本は手洗いです。帰宅時、調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



### 2.換気



密閉状態にならないよう換気を行いましょう。換気扇や窓開けによる換気が効果的です。



### 3.消毒

ドアノブやテーブルなど人の手が触れるところを消毒しましょう。



### <消毒液の作り方>

市販の塩素系漂白剤(キッチンハイターやブリーチなど)を0.05%に薄めたものが消毒液として利用できます。

**水500ml + 漂白剤5ml**

(ペットボトル500cc1本分) (ペットボトルキャップ1杯分)

※次亜塩素酸ナトリウム液6%の商品の場合です。商品により水の量を調整してください。



### 使い方と注意点

- ① 人の手が触れる場所を消毒します。  
ドアノブ、スイッチ、テーブル、いす、蛇口、トイレなどです。
- ② タオルに消毒液を含ませて拭いたあと水拭きしてください。
- ③ 消毒液を使用する際は必ずゴム手袋をしましょう。
- ④ 消毒液を使った後は流水で丁寧に手を洗いましょう。



5月は、  
軽自動車税、使用料等5月分の納期です。

< 納付期限:6月1日(月) >

～忘れずに納付しましょう。～



おかあさん  
いつもありがとう



外出自粛の今こそ  
気をつけるべき！



# おうちでフレイル予防！！

## Part1

新型コロナウィルスが流行し、人と会う機会が減り、体を動かす機会が減少してしまった方も多いでしょう。

この状態が長く続いてしまうと、健康への影響が心配されます。  
外出自粛の中でも、自宅でできることに取り組み、元気に過ごしましょう。

**佐久間先生・千依先生・美咲先生が教える！**

**家トレ(お家トレーニング)**

タオルを  
使います！



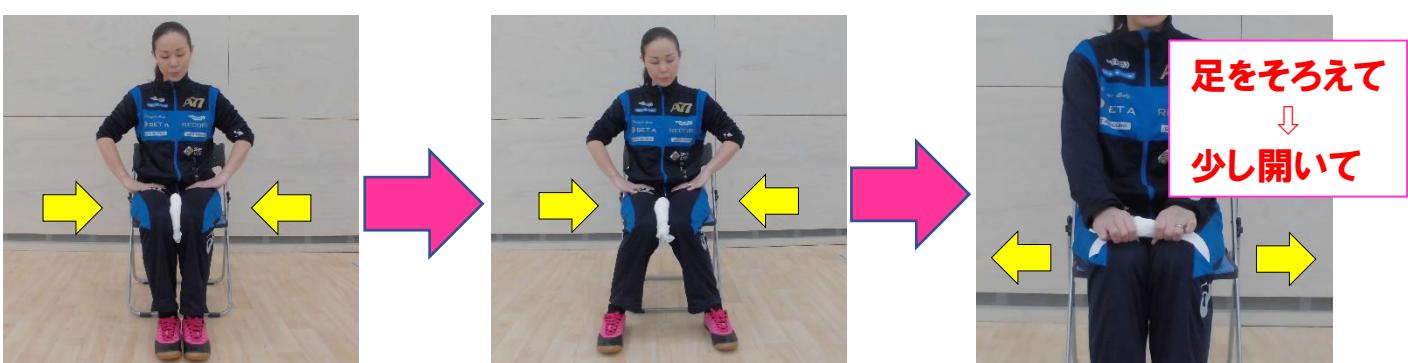
6秒間、数を声に出しながら(息を止めないように)、はすみをつけないで、**全力**でやりましょう。

### ☆胸・腕の内側の筋トレ☆



タオルを丸めて両手を合わせ、ひじをつっぱり押し合う。胸→顔→頭上の順に全力で**6秒**ずつおこなう。

### ☆足の内側・外側の筋トレ☆



足をそろえて  
両ひざでタオルをはさみ、

少し開いて  
全力で**6秒間**内側に押す。

タオルで両ひざをしばり、両ひざを  
全力で**6秒間**外側へ広げる

**膝や腰などに痛みがある方は無理せずに、できる範囲で！1日1回は運動しましょう！**

【協力】釜石市体育協会

【お問い合わせ】釜石市地域包括支援センター ☎ 22-2620



各健康教室、健康相談等の申込み・お問い合わせは

栗橋地区生活応援センター／栗橋公民館 TEL:57-2111／54-5004へ