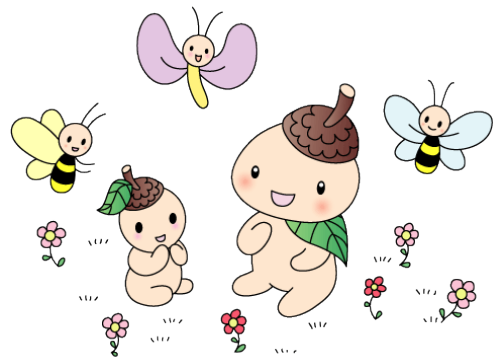


2020年5月号 きらり☆きたざわ通信



きらり☆きたざわとは？

「きらり☆きたざわ」は地域包括ケアに基づき、北沢地区で「暮らす人」「働く人」「学ぶ人」が知り合い・交流し・支えあうことを目的に活動しています。きらり☆きたざわの取組みに是非ご参加ください。



みなさまいかがお過ごしですか。新型コロナウイルス感染症に関するニュースが連日流れて、不安な日々が続いております。外出ができなかったり心配なことばかりですが、この状況があけた時にしたいことや楽しみなことを考えながら明るい気持ちでお過ごしください。なにかお困りごとや不安なことがあれば、社会福祉協議会までご相談ください。



☆簡単な体操をご紹介します☆

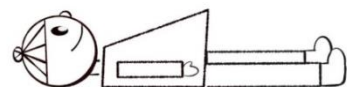
連日の報道でご自分のことやご家族、周りの方のことで心配なことも多いと思います。少しでも穏やかな気持ちで過ごせるように、以前NHKで放送されていた寝る前に行うヨガの一部をご紹介します。横になりながら行えるヨガなので、無理のない範囲で行ってください！

【手足をぶらぶら振るポーズ】

あおむけに寝て手足をぶらぶら振る簡単な動きです。大声で歌ったり、笑ったりすると同じように、明るい気持ちになれます。手足を振るたびに今日一日のストレスや悩みごとが体から抜けていくようなイメージで行ってください。

① あおむけになる

あおむけになって力を抜き、リラックスする。



② 両手両足を上げ、大きくブラブラ振る

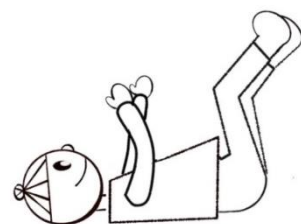
両手両足を上げ、大きく深呼吸をしながらブラブラ振る。

振りながら息を「吸う」→「吐く」を5回繰り返すが、

吐くときは、口から「ハーッ」と声を出して吐き、

徐々に吐く息を長くしていく。

その日にあった嫌なことを全部振り落とすようなイメージで。









★コロナウイルス感染症予防について★

◎3つの密を避けましょう！

1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる密集場所
3. 間近で会話や発声をする密接場面



◎手洗い、うがいをしっかりしましょう！ 〈正しい手の洗い方〉

- | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---------------------|
| ① |  | 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。 | ② |  | 手の甲をのばすように
こすります |
| ③ |  | 指先・つめの間を
念入りにこすります。 | ④ |  | 指の間を洗います。 |
| ⑤ |  | 親指と手のひらを
ねじり洗います。 | ⑥ |  | 手首も忘れずに洗います。 |

★緊急小口資金（特例貸付）のご紹介★

新型コロナウイルス感染症の影響による休業等による福祉資金（特例貸付）のご案内です。

対象：新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生活維持のための貸付を必要とする世帯

- ・貸付額 20万円以内（一括交付）
- ・据置期間 1年以内
- ・返済期間 2年以内（24回以内）
- ・連帯保証人 不要
- ・利子 無利子

※申請をご希望される方はまずご相談ください。

ほかにも、総合支援資金生活支援費（特例貸付）、住居確保給付金等の制度もあります。詳細に関しましては、世田谷区社会福祉協議会のホームページまたは下記連絡先までご相談・お問合せください。

連絡先：世田谷区社会福祉協議会緊急小口資金事務局

電話：(5429) 2360 FAX：(5429) 2204

※お問い合わせが大変多く、繋がりにくい状況ですのでご了承ください。

世田谷区社会福祉協議会 北沢地域事務所

電話：(5787) 8537 FAX：(5787) 8533