三宿☆池尻地区通信

2020.5月号 No.2

皆さま、お変わりなくお過ごしですか？
新型コロナウィルス感染拡大防止のため緊急事態宣言が４月７日に発出され、さらに５月３１日まで延長になりました。
運動不足にはジョギングや散歩は有効ですが、季節柄熱中症にも気をつける必要があります。生活をしていく上で色々なことに注意が必要になってきました。これまでの生活を見直し「新しい生活様式」を身に付けていきましょう！

今、生活していく上で、私たちが気をつけること！

コロナ感染対策 ＋ **熱中症対策**

《コロナ対策+熱中症対策をして散歩してみませんか？》

《目黒川遊歩道》
池尻大橋駅から出発し目黒川遊歩道せせらぎを上流へと歩いていきます。しばらく進むと北沢川緑道と烏山川緑道に分かれます。緑道には、樹木の他に数々の草花が植えられています。遊歩道を含め地域の皆さんによる熱心な手入れが行われており、四季を感じさせる緑道として人々を和ませています。手入れをしてくださっている地域住民に感謝をしつつ散歩してみてはいかがですか？

◇散歩の時は、木陰で休憩を！
◇マスクをはずして深呼吸などする。
◇水筒（水分）は必ず持参してこまめに水分補給をする。
◇帽子は必需品、体内に熱がこもらないような服装に気をつけて、涼しい時間帯、人ごみが少ない時間帯を選んで散歩に出かけてみませんか？

（お問い合わせ）社会福祉協議会　池尻地区事務局　　電話:090－9818－3040