



# 深沢地区社協・あんすこ通信



## No.1

令和2年4月

## おうちにいることがとっても“地域貢献”

手作りマスクで地域貢献にご協力いただけませんか？深沢地区社会福祉協議会では、自宅で眠っているガーゼやハンカチを利用したマスクづくりで、地域貢献を推奨します。地域の必要な方や、困窮者への配布を行い、困難な状況を乗り越えましょう。

### オリジナルのマスクをつくりませんか？



お気に入りの布や、余り生地を活用して、世界に一つのマスクをつくりませんか？あなたの作ったマスクを寄付して地域貢献！

### 作られたマスクは…

- ・ 地域の高齢者施設に配布
  - ・ 生活困窮者に配布
- 地域のニーズに還元します。



※作ったマスクの寄付  
※未使用のガーゼやハンカチを募集しています。  
詳しくは下記連絡先までお問い合わせください

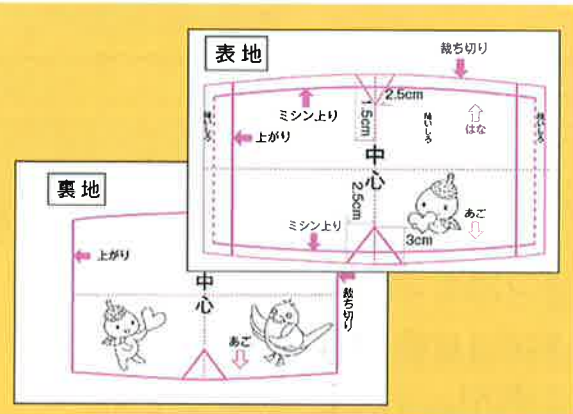
深沢地区民生委員・児童委員協議会  
ご協力

## こま 駒 Re マスク

この度、深沢地区社会福祉協議会 & 深沢あんしんすこやかセンターのオリジナルのマスクキットを作りました！名付けて「**駒 Re マスク**」駒沢の「駒」に、おうちにある布を再利用、リサイクル「Re」です。マスクキットには、マスクの材料、型紙、作り方説明書も入っています。マスクキットをご希望の方は下記連絡先までご連絡ください。 ※マスクキットは数に限りがあります。

マスクの型紙を Fax で送信することや、ご自宅のポストに投函することも可能です。

(応相談)



### お問い合わせ

世田谷区駒沢 4 丁目 3 3 番 1 2 号 深沢まちづくりセンター内

深沢地区社会福祉協議会 (TEL) 070-3946-9800

深沢あんしんすこやかセンター (TEL) 03-5779-6670 (FAX) 03-3418-5271

# 感染症対策期間中にも、健康的な生活習慣を維持するために

## ストレスへの対処・交流

- 自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- 自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- 不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- ストレスへの対処法として、タバコやお酒、服薬等に頼らないようにしましょう。
- 室内でも、1日20分程度は日光に当たりましょう。
- 十分な睡眠時間を確保しましょう。



## 運動・身体活動

手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す。目安は10~20回。



いすスクワット

他にもこんな運動もやってみよう



10~20回

- 通常、室内で運動している人は、自宅でできるものをいつでもおり実践しましょう。
- 階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。家事などもあわせて、家の中でも1日2000~3000歩を確保しましょう。
- 散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。

## 食・栄養

- 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気をつけましょう。
- 右の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上を目安にしましょう。
- 宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。

① 肉 	点	⑥ 緑黄色野菜 	点
② 魚介類 	点	⑦ 海藻類 	点
③ 卵 	点	⑧ いも 	点
④ 大豆・大豆製品 	点	⑨ 果物 	点
⑤ 牛乳・乳製品 	点	⑩ 油を使った料理 	点
あなたの点数は? ----->			点

少量ずつでも1群で1点。毎日7点以上を目安に。

# 新型コロナウイルス感染症の拡大に対応する際に 消費者として御注意いただきたいこと

## 新型コロナウイルス感染症対策

農林水産省 経済産業省 消費者庁

### 買物をする ときの お願い



・買物をするときには、感染予防に加え、他の方に感染させない気遣い

も必要です。

・お店によっては

買物の仕方などを制限

する場合がありますので、御理解・御協力ください。

買物の際には、咳エチケットを守り、前後に手洗い・消毒をしましょう。



従業員の方々も頑張っておりますので、協力して買物をしましょう。



混雑を避けて買物をしましょう。

必要なときに必要な分だけ買おうようにしましょう。



人との距離を空けて、密集を避けると、感染の危険性が下がります。

転倒やケガをしないためにも、密集しないことが大事です。

買物するときには、感染予防に加え、他の方に感染させない気遣いも必要です。

お店によっては買物の仕方などを制限する場合がありますので、ご理解・ご協力ください。



## 新型コロナウイルス感染症対策

農林水産省 経済産業省 消費者庁

### 食料品に ついての お願い



食料品は、十分な供給量を確保しているので、安心して、落ち着いた購買行動をお願いいたします。

食料品は必要な分だけ買うようにしましょう。



過度な買いだめや買い急ぎはしないでください。

食べきれずおいしくなくなったり、食品ロスにもなってしまいます。



転売目的の購入はしないでください。

転売目的の購入は望ましくない行為です。



新型コロナウイルス感染が拡大している状況の下、様々な風説が流れていますが、食料品や生活必需品が必要な方に届くよう、消費者の皆様におかれましては、正しい情報を見極め、デマに惑わされず、冷静な購買活動をお願いいたします。

マスクについて  
のお願い

現在、予防用にマスクを買われている方が多いですが、  
感染症の拡大の効果的な予防には、

**風邪や感染症の疑いがある人たちに  
使ってもらうことが何より重要です。**

#マスクの使い方考えよう

#新型コロナウイルス対策

1

マスクは買い占め  
なくても**大丈夫**

風邪や感染症の疑いのある人に  
マスクを届けるために、  
必要な分だけ買うようにしましょう。



2

使い捨てマスクが  
ないときは  
**代用品**を使おう

ガーゼマスクや、タオルなど  
口を塞げるものでも  
飛沫(くしゃみなどの  
飛び散り)を防ぐ  
効果があります。



3

こまめな**手洗い**  
などの基本も大事

帰宅時や、料理・食事の前など、  
口や鼻に触れる前に、  
こまめに手洗いなどをしましょう。



マスク不足を解消するために官民連携して

毎週**1億枚**以上のマスクを消費者のみなさまにお届けします。

マスクについては、  
厚生労働省及び経済  
産業省が関係団体に  
増産など安定供給に  
ついて要請を行い、  
毎週1億枚以上のマ  
スクを届けられるよ  
うになっております。  
また、転売目的の購  
入は望ましくなく、  
御配慮をお願いいた  
します。

消費者の皆様におかれましては、風邪や感染症の疑いのある方などマスクが  
必要な方たちに届くよう、御理解・御協力と冷静な御対応をお願いいたします。

【東京都健康長寿医療センターより】

【運動カウンター】が公開されました



新型コロナウイルスを警戒して自宅で過ごす高齢者  
向けに、スマートフォンの画面で**フレイル予防運動**  
を紹介するプログラム『**運動カウンター**』を、東京  
都健康長寿医療センターから公開されました。

携帯のアプリLINEで  
お友達登録すると  
利用できます！

LINE 友だち追加



やりたい運動を選ぶと**解説動画**を  
見ることができます！  
日々の運動量の記録もできます！