

# あんすこ〜ぷ

第21号

令和2年6月号

上祖師谷あんしんすこやかセンター 広報紙



粕谷・上祖師谷地区の皆さま こんにちは。  
新型コロナの爆発的感染拡大を予防するための、緊急事態宣言が解除されました。  
そして今、新型コロナとともに生きる「新しい生活様式」の時代が始まろうとしています。

## 感染を防ぎながら、 心豊かに生きていく。

今年度、上祖師谷あんしんすこやかセンターでは、広報紙を通じて、  
「感染を防ぎながら、人とつながり、楽しみのある生活を送る」。そのような暮らしかたを  
ご案内してまいります。



私たちは、皆さまの身近な福祉の相談窓口です。  
来所相談の他、電話、訪問による相談も行っております。

〒157-0065 世田谷区上祖師谷2-7-6  
上祖師谷まちづくりセンター内  
上祖師谷あんしんすこやかセンター  
(地域包括支援センター)

電話: 03-5315-5577

FAX: 03-3305-6333

窓口開設時間: 月~土 8:30~17:00

(日祝・年末年始を除く)





新たな暮らし方 その1

## 世田谷の農産物を

## 身近な直売所で買うという生活

直売所とは、農家の方が自宅  
周辺や畑の一角に売り場を設  
置している場所のことです

お散歩にもよいね！



とれたての新鮮な  
野菜やお花を売って  
います

※農作物直売所マップは、各地区のまちづくりセンターにございます。  
粕谷・上祖師谷地区の高齢者・障害のある方で、マップの入手が難しい方は、  
上祖師谷あんしんすこやかセンターにご相談ください。


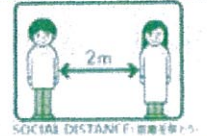

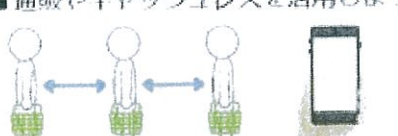




☎ 03-5315-5577



## 新たな暮らし方 その2

### 暮らしや働き方の「新しい日常」

新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくために、暮らしや働く場での感染拡大を防止する習慣＝「新しい日常」を、一人ひとりが実践していきましょう。

<p><b>手洗いの徹底・マスクの着用</b></p> 	<p><b>ソーシャルディスタンス</b></p> 	<p><b>「3つの密」を避けて行動</b></p> <p><b>NO!!3密</b></p> 
<p><b>買い物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 少人数・短時間で済ませよう</li> <li>■ レジで並ぶ時は間隔をあげよう</li> <li>■ 通販やキャッシュレスを活用しよう</li> </ul> 	<p><b>娯楽・スポーツ等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ オンラインを活用し楽しもう</li> <li>■ 公園は空いている時間、場所を選ぼう</li> </ul> 	<p><b>公共交通機関</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 混んでいる時間帯を避けよう</li> <li>■ 徒歩や、自転車を利用しよう</li> </ul> 
<p><b>食事</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ お箸やお皿の共用を避ける、座り方を工夫するなど、新しい食事マナーを実践しよう</li> <li>■ テイクアウトやデリバリーを利用しよう</li> </ul> 	<p><b>働き方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ テレワークや時差出勤を広げよう</li> <li>■ オンライン会議やはんこレスを進めよう</li> <li>■ ついたてや換気、消毒など、職場に応じた工夫をしよう</li> </ul> 	

感染防止と経済社会活動の両立を図りながら、「新しい日常」が定着した社会を実現するための、5つのポイント

1. 外出自粛等の徹底を通じて、感染を最大限抑え込む
2. モニタリング等を通じた、都民生活や経済社会活動との両立
3. 必要な場合には、「東京アラート」を発動
4. 「第2波」に対応するため、万全の医療・検査体制を整備
5. 「新しい日常」が定着した社会の構築



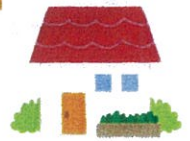
～人との距離は離れても、心は離れない、離さない～

はげ

# ハガキで励ましつながろう！



## おうちですごそうプロジェクト



新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスの影<sup>えいぎょう</sup>響<sup>きょう</sup>で、出<sup>で</sup>かけられず、家<sup>うち</sup>で過<sup>す</sup>ごす高<sup>こう</sup>齢<sup>れい</sup>者<sup>しや</sup>が増<sup>ふ</sup>えています。

このプロジェクトでは、いろい<sup>ろ</sup>ろな人<sup>ひと</sup>にハガキ<sup>か</sup>を書<sup>か</sup>いてもらい、そのおハガキ<sup>こうれいしや</sup>を高<sup>こう</sup>齢<sup>れい</sup>者<sup>しや</sup>の方<sup>かた</sup>たちに届<sup>とど</sup>けること<sup>こと</sup>で、元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>も届<sup>とど</sup>けし、離<sup>はな</sup>れてい<sup>い</sup>てもつな<sup>つな</sup>が<sup>が</sup>って<sup>て</sup>い<sup>い</sup>けたらと思<sup>おも</sup>い始<sup>し</sup>動<sup>どう</sup>しました。ご協<sup>きょう</sup>力<sup>りき</sup>いた<sup>い</sup>だ<sup>だ</sup>け<sup>け</sup>たらう<sup>う</sup>れ<sup>れ</sup>しい<sup>い</sup>です。

### ～子どもたちへ～

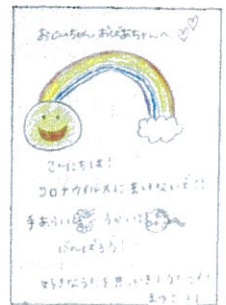
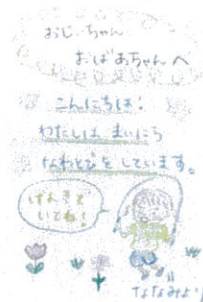
#### ★ハガキの書<sup>か</sup>き方<sup>かた</sup>

- ・ハガキサイズの紙<sup>かみ</sup>に書<sup>か</sup>いてください。  
(画用紙<sup>がようし</sup>でもなんでもOK。何色<sup>なにいろ</sup>でも構<sup>かま</sup>いません。)
- ・なんでも好<sup>す</sup>きな絵<sup>え</sup>を書<sup>か</sup>いてください。
- ・もらった方がう<sup>こ</sup>れしくなるよ<sup>ことば</sup>うな言<sup>ことば</sup>葉<sup>は</sup>をおく<sup>く</sup>りま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう。  
(例<sup>れい</sup>：元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>でい<sup>い</sup>てく<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さい<sup>い</sup>ね。家<sup>うち</sup>でのお<sup>お</sup>す<sup>す</sup>め<sup>め</sup>の過<sup>す</sup>ご<sup>ご</sup>し<sup>し</sup>方<sup>かた</sup> などなど)
- ・封筒<sup>ふうとう</sup>に入<sup>い</sup>れず、切手<sup>きって</sup>も貼<sup>は</sup>らず、そのま<sup>ま</sup>お持<sup>も</sup>ちく<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さい。

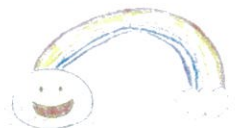
※ 自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の住<sup>じゅう</sup>所<sup>しょ</sup>・電<sup>でん</sup>話<sup>わ</sup>番<sup>ばん</sup>号<sup>ごう</sup>は書<sup>か</sup>か<sup>か</sup>ない<sup>い</sup>で<sup>で</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さい。

#### ★ハガキの送<sup>おく</sup>り方<sup>かた</sup>

- ・上<sup>かみ</sup>祖<sup>そ</sup>師<sup>し</sup>谷<sup>や</sup>ま<sup>ま</sup>ち<sup>ち</sup>づ<sup>づ</sup>く<sup>く</sup>り<sup>り</sup>セ<sup>せ</sup>ン<sup>ん</sup>ター<sup>た</sup>入<sup>い</sup>り<sup>り</sup>口<sup>くち</sup>に専<sup>せん</sup>用<sup>よう</sup>BOX<sup>ちやくせつも</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。直<sup>ちやく</sup>接<sup>せつ</sup>持<sup>も</sup>っ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>き<sup>き</sup>て<sup>て</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さい。
- あ<sup>あ</sup>ん<sup>ん</sup>し<sup>し</sup>ん<sup>ん</sup>す<sup>す</sup>こ<sup>こ</sup>や<sup>や</sup>か<sup>か</sup>セ<sup>せ</sup>ン<sup>ん</sup>ター<sup>た</sup>が、高<sup>こう</sup>齢<sup>れい</sup>者<sup>しや</sup>の<sup>かた</sup>方<sup>かた</sup>に届<sup>とど</sup>け<sup>て</sup>く<sup>く</sup>れ<sup>れ</sup>ま<sup>ま</sup>す。



専用BOX



### ～地域の高<sup>こう</sup>齢<sup>れい</sup>者<sup>しや</sup>の<sup>かた</sup>方<sup>かた</sup>へ～

- ・子<sup>こ</sup>ども<sup>ども</sup>たち<sup>たち</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>の<sup>の</sup>ハガキ<sup>か</sup>を<sup>を</sup>ご希<sup>き</sup>望<sup>ぼう</sup>の<sup>の</sup>方<sup>かた</sup>は上<sup>かみ</sup>祖<sup>そ</sup>師<sup>し</sup>谷<sup>や</sup>あ<sup>あ</sup>ん<sup>ん</sup>し<sup>し</sup>ん<sup>ん</sup>す<sup>す</sup>こ<sup>こ</sup>や<sup>や</sup>か<sup>か</sup>セ<sup>せ</sup>ン<sup>ん</sup>ター<sup>た</sup>ま<sup>ま</sup>で<sup>で</sup>お<sup>お</sup>電<sup>でん</sup>話<sup>わ</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さい。お<sup>お</sup>届<sup>とど</sup>け<sup>て</sup>ま<sup>ま</sup>す。

連<sup>れん</sup>絡<sup>らく</sup>先<sup>せん</sup> 上<sup>かみ</sup>祖<sup>そ</sup>師<sup>し</sup>谷<sup>や</sup>あ<sup>あ</sup>ん<sup>ん</sup>し<sup>し</sup>ん<sup>ん</sup>す<sup>す</sup>こ<sup>こ</sup>や<sup>や</sup>か<sup>か</sup>セ<sup>せ</sup>ン<sup>ん</sup>ター TEL03-5315-5577

住<sup>じゅう</sup>所<sup>しょ</sup> 世<sup>せ</sup>田<sup>た</sup>谷<sup>や</sup>区<sup>く</sup>上<sup>かみ</sup>祖<sup>そ</sup>師<sup>し</sup>谷<sup>や</sup>2-7-6 上<sup>かみ</sup>祖<sup>そ</sup>師<sup>し</sup>谷<sup>や</sup>ま<sup>ま</sup>ち<sup>ち</sup>づ<sup>づ</sup>く<sup>く</sup>り<sup>り</sup>セ<sup>せ</sup>ン<sup>ん</sup>ター<sup>た</sup>内<sup>ない</sup>

♡協<sup>きょう</sup>賛<sup>ざん</sup>♡ 上<sup>かみ</sup>祖<sup>そ</sup>師<sup>し</sup>谷<sup>や</sup>ま<sup>ま</sup>ち<sup>ち</sup>づ<sup>づ</sup>く<sup>く</sup>り<sup>り</sup>セ<sup>せ</sup>ン<sup>ん</sup>ター 社<sup>しゃ</sup>会<sup>かい</sup>福<sup>ふく</sup>祉<sup>し</sup>協<sup>きょう</sup>議<sup>ぎ</sup>会<sup>かい</sup>上<sup>かみ</sup>祖<sup>そ</sup>師<sup>し</sup>谷<sup>や</sup>地<sup>ち</sup>区<sup>く</sup>事<sup>じ</sup>務<sup>む</sup>局<sup>く</sup>  
世<sup>せ</sup>田<sup>た</sup>谷<sup>や</sup>ボ<sup>ボ</sup>ラ<sup>ラ</sup>ン<sup>ん</sup>ティ<sup>ティ</sup>ア<sup>ア</sup>セ<sup>せ</sup>ン<sup>ん</sup>ター