

箕曲市民センターだより

【発行】
箕曲市民センター
63-0435

感染症対策の基本は「手洗い」や「咳エチケット」の徹底です！

手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。感染症対策へのご協力をお願いします。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方は

- ①流水でよく手をぬらし、石けんをつけ、手のひらをよくこする。
- ②手の甲を延ばすようにこする。
- ③指先・爪の間を念入りにこする。
- ④指の間をあらう。
- ⑤親指と手のひらをねじり洗う。
- ⑥手首も忘れずに洗う。

石けんで洗い終わったら

咳エチケット

ら、十分に水で流し、清潔なタオルなどでよくふき取って乾かしましょう。

ほかの人にうつさないために、くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれない。次のような咳エチケットを心がけましょう。

○マスクを着用する。
○ティッシュなどで鼻と口を覆う。
○とっさの時は袖や上着の内側で覆う。

○周囲の人からなるべく離れる。

また、持病がある方、高齢の方、妊娠中の方は、できるだけ人ごみの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

感染症対策の詳細は、厚生労働省のホームページをご覧ください。またマスク不足のため、簡易マスクの作り方を下記に掲載します。

警視庁災害対策課が考案！

簡易マスクの作り方

- ① キッチンペーパーを切れ目に沿って破り、幅1.5cmで蛇腹折りにする
- ② 折ったキッチンペーパーの両端に輪ゴムを当てて、ホッチキスで止める
- ③ 折ったキッチンペーパーを広げ、両端の輪ゴムを耳にかける。
- ④ 人によって顔の大きさが違うので、輪ゴムを止める位置で調整する



認知症サポーター養成講座〜箕曲小4年生

箕曲小学校四年生が
二月七日（金）に「認知症サポーター養成講座」を受講しました。

「認知症サポーター養成講座」は認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対



してできる範囲で助けける「認知症サポーター」を養成する全国的な取り組みです。

当日は、民生委員とまちの保健室の職員、保健師が認知症の様子や行動が理解できるように、スライドとお芝居で解りやすく説明を



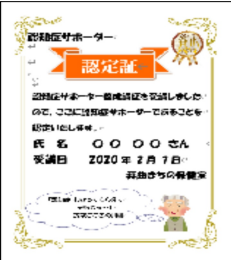
しました。
認知症を正しく理解し、認知症の人が住み慣れた地域で暮らし続けるためには、周りの皆さんの理解と支えが必要です。
四年生みんなは、



自分の家が分からなくなってしまうたおばあちゃんに出会った時に、どう対応したらいいかを班別で考えました。そして、実際にどう対応するのか、実演もしてみました。

認知症の人と接するときは「おどろかせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」三つの「ない」が重要で、「前から笑顔でゆっくり話す」事をしっかりと習得してくれました。

四年生の皆さんには認定証とオレシリングが渡されました。



サークル紹介（4月）

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操いちぴち	第2・4木曜日	午前10時～	
ピンポンクラブ	毎週火曜日・木曜日	午後1時～	
夏見水墨画教室	第2(水)10時～・第4(水)13時～	※会員募集中	開催場所：夏見公民館
箕曲囲碁同好会	毎週水曜日	午後1時～	開催場所：箕曲中村公民館
やさしいヨガ（夜）	毎週水曜日	午後7時半～	※会員募集中
やさしいヨガ（昼）	毎週木曜日	午後1時半～	※会員募集中
絆卓球クラブ	毎週金曜日	午前9時～	
生け花教室	第2・4火曜日	午後1時半～	※会員募集中
大正琴白百合会	第1・3水曜日	午前9時半～	
健康表現体操四季の会	第2・4水曜日	午前9時半～	
箕曲カラオケサークル	第1・3水曜日	午後1時半～	
夏見万ワ-アルツァメト	第2木曜日	※会員募集中	午後1時～ 開催場所：夏見公民館
ぶどう作り体験教室	ぶどうの木の発芽～発育～収穫の過程を体験する		
花見つけ自然教室	名張市内に自生する植物の調査と観察をする		
はだしエクササイズ	毎週月曜日	午前10時半～	※会員募集中
自彊術みのわ	毎週木曜日	午前10時～	※会員募集中
スミュークヨガ	第1・3火曜日	親子ヨガ	※会員募集中
ももちゃん広場	14日・28日（火）	午前10時～	地域の子育てサロン
撫子クラブ	第2・3・4月曜日	午前10時～	フリーピンポン