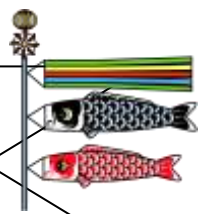




いなほニ通信



No. 125

2020年5月8日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)



日本赤十字社活動資金へのご協力を — 赤十字社 会員 増強運動 —



吹く風もさわやかな季節となりました。

5月を「赤十字運動月間」として「赤十字社会員増強運動」を行っています。会員への加入と活動資金納入（寄附）にご協力をよろしくお願いいたします。

会員は、会費として年額500円以上を納めていただく必要があります。

皆様から寄せられた浄財は、日本赤十字社の実施する災害救援活動、救急法等講習会の開催、血液事業の推進及び国際救援活動等の資金として活用されています。

ご協力いただける皆様には、各自治会を通じて納入いただきますようよろしくお願いいたします。

こんな活動に使われています



- ①災害救護活動
- ②救急法等講習普及
- ③赤十字ボランティア活動
- ④国際救援活動
- ⑤青少年赤十字活動
- ⑥赤十字社員の加入促進や広報活動
- ⑦救急医療活動や看護師養成
- ⑧献血思想の普及や地域社会福祉活動推進

ストレスとうまくつきあおう

この時期には何だかイライラしたり、疲れてやる気が出ないといった不調はありませんか。5月病という言葉があるように、心身が不安定になりやすいと言われます。

元気な心と体のための5つの習慣

- 1 バランスのよい食事
- 2 体を動かす
- 3 日の光を浴びる
- 4 気分をリフレッシュ
- 5 ぐっすり眠る



セルフチェックリスト

- ・何となくゆううつ
- ・なかなか寝付けない
- ・すぐイライラしてしまう
- ・体がだるい
- ・胃がシクシク、ムカムカする
- ・暴飲暴食をしてしまう

事務所閉鎖の延期

市社会福祉協議会の指導により、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事務所は5月20日（水）まで閉鎖となりました。

地域の皆様方には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

また、サロン等各種事業も8月まで中止といたします。

9月以降の事業につきましては、新型コロナウイルスの感染状況等により再開時期を判断していく予定です。

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中



新型コロナウイルスから身を守ろう!!

新型コロナウイルス感染予防対策「新しい生活様式」の実践を

基本的な感染対策

手をあらわす

- ・人との間隔はできるだけ2 m（最低1 m）
- ・症状がなくてもマスク着用
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う



日常生活で

- ・毎朝体温測定・健康チェック
- ・「3密」の回避（密集、密接、密閉）



食事

- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう



買い物

- ・電子決済の利用
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに

娯楽、スポーツなど

- ・ジョギングは少人数で
- ・歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関

- ・会話は控えめ
- ・混んでいる時間帯は避けて

冠婚葬祭など

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱やかぜの症状がある場合は参加しない

働き方

- ・テレワークやローテーション勤務
- ・会議や名刺交換はオンライン



子どもの新型コロナウイルスにも注意してください

(主な症状)

- ・発熱、乾いたせきがある。鼻水や鼻づまりなどは比較的少ない
- 一部の患者には、嘔吐や腹痛、下痢などの症状が出る



(感染予防対策)

- ・母親が感染していると接触やせきを通じて子どもが感染するリスクがあるので、直接授乳することは避ける
- ・ウイルスがついた本やおもちゃを触った手で口や鼻、目を触ると感染する可能性があるため、手洗いや消毒をこまめにする

(気をつけること)

- ・子どもが入院した場合、親との面会は非常に重要なため、必要最小限の人数で、きちんと感染対策しながら続ける
- ・乳幼児健診や予防接種はできる限り予定どおりに行う
- ・一般的に小児ぜんそくなどの病気があると、重症化する可能性がある

