

# いなほ三二通信

No. 127 2020年7月1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)

## マスク着用時の熱中症に注意!

マスク内は温度が高くなるため、のどの渴きを感じにくく、熱の放散を妨げ、体温を上昇させます。

ポイント：マスク着用時は、強い負荷の作業や運動は避ける。



のどが渇いていなくても、こまめに水分補給する。(1日1.2ℓ目安)

人との距離を十分にとれる場所で、マスクを外して休息する。

屋外で2メートル以上、人との距離を確保できる場所ではマスクを外す。



日本の歌声サロン「童謡・唱歌」指導者 加茂下 稔 先生がユーチューブで演奏を配信しています。ご覧ください。

検索は [YouTube「グループ・ミニリート」](#) です。

追伸 加茂下先生より

ご無沙汰しておりますが、皆様お変わりありませんか。

“コロナ禍”で本当に大変な状況ですが、また一緒に歌える日が来ますことを楽しみにしております。

熱中症も心配される時期となりますが、くれぐれもご自愛下さい。



## 「賛助会員」加入のお願い

— 7月～8月は会員募集強化期間です —

「個人・団体賛助会員」は、年間を通じて募集しています。地区内で集められた募金が補助金として還元され、敬老会事業やふれあい会食事業等に支出されます。

地域福祉活動を進める上での重要な財源です。

今年も皆さまのご協力を是非お願いいたします。

### 社協会員の種別と会費(年間を通じて募集)

一般賛助会員 (年間)・・・	一口	300 円
個人賛助会員 (年間)・・・	一口	1,000 円
団体賛助会員 (年間)・・・	一口	5,000 円
特別賛助会員 (年間)・・・	一口	10,000 円

みんなが進める地域の福祉

## 事業中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、サロン等各種事業は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により、再開時期を判断していく予定です。

「3密」回避を継続し、外出にはマスクを着用し、外出後は正しい手洗いやうがい、顔を洗いましょう。



手をあらわす



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



# みんなで取り組もう「新しい生活様式」

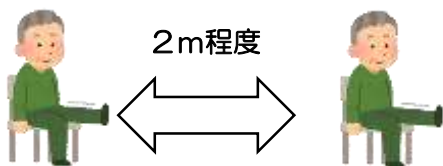
外出の制限も徐々に緩和され、旅行や外食・娯楽・スポーツ等外に出かける機会が増えると思います。新型コロナウイルス感染症の影響により、今後は新しい生活様式が求められています。

公民館や自治会館等でのサークル活動も、感染拡大防止に向け、これまでとは異なる方法で活動することが必要になってきます。

## 「注意すべき4つのポイント」

### ① 会場の事前チェック

- ・人と人との間隔を確保
- ・換気が可能か
- ・消毒物品の準備 など  
(テーブル・ドア・椅子・スイッチ)



### ② 当日の体温チェック

- ・参加前に検温
- ・発熱や風邪症状がある場合は参加を控える
- ・体力の低下を考慮して無理のない範囲で参加・活動
- 持病や風邪症状のある方は、自宅でもできる活動を



### ③ 開催中のチェック

- ・手洗い、手指消毒
- ・マスクの着用
- ・定期的な換気  
(30分に1回以上)
- ・こまめな水分補給と空調調節
- ・ゴミの処理  
(マスク・手袋着用)



### ④ 自宅へ帰ってきたら

- ・手洗い、手指消毒
- ・うがい
- ・着替え、シャワー
- ・日々の健康管理  
(運動・食生活・交流)



手をあらおう



## 新型コロナウイルスの感染拡大防止のための「3つの基本」

- ① 身体的距離の確保    ② マスクの着用    ③ 手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。

皆さんがお互いに安心して外出・活動できるよう、感染拡大防止に必要な工夫や環境を確認してください。