

富浦協働つうしん



令和2年3月26日

発行：富浦地域づくり協議会「さざなみ」

Tel 0470-33-3412 Fax 0470-33-4788

第111号

〒299-2403 南房総市富浦町原岡88番地2(とみうら元気倶楽部内)



<https://www.facebook.com/TOMIURA.SAZANAMI/>
mail : tomiura.sazanami@gmail.com

さざなみウォーク中止のお知らせ

新型コロナウイルス拡散防止のため、下記に予定していましたがさざなみウォークを中止します。



4月 「海辺のコース～大房岬の桜と戦跡を訪ねて～」

“さくらフェスタin大房岬”は中止になりました

5月 「里山コース～木の根峠みちの道ばた巡り 丹生から豊岡へ～」

※今後のウォーキングの実施につきましては、予定が決まり次第お知らせいたします。



感染症対策 へのご協力をお願いします

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。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う 2 ゴムひもを耳にかける 3 隙間がないよう鼻まで覆う



咳やくしゃみを手でかさえる



■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索



手軽にできる体操の紹介

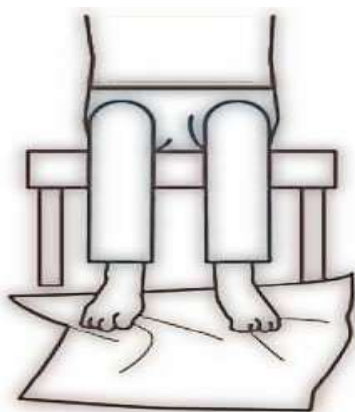
新型コロナウイルスによる影響で、家にこもりがちなのですが、こんな時に室内でできる体操を紹介します。

今回は、足先から上半身まで鍛えられ、転倒やけがの予防にも役立つ「新聞紙体操」から“転倒防止”“歩行機能の向上”“認知機能の向上”に役立つ体操です。

「新聞紙体操 林泰史ノ著 ワニブックス」より

【ジリジリ足指たぐり】

- ①椅子に深く腰を掛け、広げた新聞紙に両足をのせる。
- ②足の指をシャクトリムシのように動かして、新聞紙をたぐり寄せる。



足指を地面から浮かせず、かかとをしっかり地面につけ、新聞紙を押さえるようにして指だけで新聞紙をたぐり寄せる。

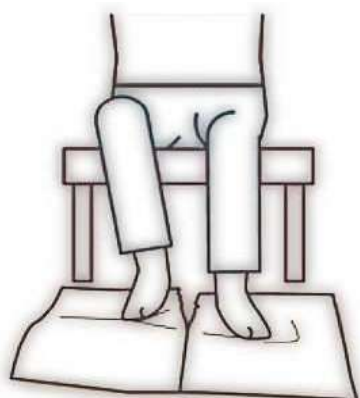
【応用編】足裏丸め



球を作るときは足を地面から浮かせて構わない。足に立体的な動きをさせることで、さらに足指の機能を高める。

【足指ビリビリやぶり】

- ①椅子に深く腰を掛け、広げた新聞紙に両足をのせる。
- ②足の指と足の裏を前後に動かして、新聞紙を破る。



同じ動きを繰り返しても新聞紙は破れない。違う方向に引っ張ったり、片方を強く抑えてもう片方を勢いよく動かしたり工夫する。

【応用編】足裏たたみ



足指、足裏を上手に使うって新聞紙を丁寧に折りたたむ。