



# わだいすき



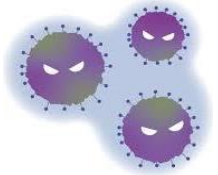
第128号 令和2年3月26日 発行  
 発行者：和田地域センター 地域づくり支援員  
 連絡先：住所 南房総市和田町仁我浦206 和田地域センター内  
 電話 0470-47-3427

## うつらない・うつさない 一人ひとりが感染症対策

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

### 手洗い

- ・手洗いの前に、爪は短く切り、時計や指輪ははずしておきましょう。
- ・外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前など、こまめに手を洗います。



①



手のひら

②



手の甲

③



指先・爪の間

④



指の間

⑤



親指

⑥



手首も忘れずに

・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ふき取って乾かします。

### それマル！ 3つの咳エチケット



マスクを着用  
(口・鼻をおおう)



ティッシュ・ハンカチ  
で口・鼻をおおう  
(マスクがない時)



袖で口・鼻  
をおおう  
(とっさの時)

### それダメ！ NG咳エチケット



何もせずに咳や  
くしゃみをする



咳やくしゃみを  
手で押さえる

### 正しいマスクのつけ方



- 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 鼻からあごまで隙間がないようにすっぽり覆う

### 残念なマスクのつけ方



あご掛けマスク



鼻出しマスク



あご出しマスク

# コミセン大規模改修工事 終了しました



和田コミュニティセンターでは、昨年9月から大規模改修工事を行っておりましたが、3月19日に終了いたしました。工事中は長期間にわたり、ご利用の皆様にご不便をおかけいたしました。今回の工事により、外壁および屋上、階段室が補修され、また2階・3階のトイレが洋式化されて、ご利用しやすくなりました。  
問い合わせ先: 和田地域センター ☎ 47-3111

## 端午の節句 鯉のぼり花飾り教室のご案内



### 鯉のぼり花飾りを、楽しくつくりましょう!

日時: 令和2年 4月19日(日) 10:00~11:30頃  
会場: 和田コミュニティセンター1階  
講師: 岡田しげ子先生  
対象者: どなたでも参加いただけます  
定員: 先着 15名様 参加費: 300円  
持ち物: ハサミ・のり (茶・菓付き)  
申込先: 和田地域づくり支援員 ☎ 47-3427



## 和田地区 お達者サロンのご紹介



和田地区では、4つのお達者サロンが活動しています。皆さまのご参加をお待ちしています。

地区	花園	和田	真浦	南三原
会場	花園・武田様宅	コミセン1階・なごみ	真浦集会所	やすらぎ
サロン名	きらきらクラ部	なごみ倶楽部	真浦ふれあいサロン	やすらぎお達者サロン
開催回数	毎週1回	毎月3~5回	毎月2回	毎月2回
時間	17:00~18:30	13:00~15:00	10:00~14:00、13:00~15:00	9:30~12:00
参加費	200円	200~300円	100~300円	無料
メニュー	筋力維持と 頭脳訓練など	手づくり・ぬり絵・編物 麻雀・歌声喫茶・太極拳	ぬり絵・物作り 健康体操など	認知症防止運動など

問い合わせ先・申込先: わだ福祉サポートセンター ☎ 47-3390

## ヨガ・ナイトレッスン 参加者募集!



### 新年度も心と身体を整えましょう

日時: 令和2年 4月9日(木) 19:30~21:00  
会場: 和田コミュニティセンター 3階ホール  
講師: 中村 明美先生  
定員: 先着 20名様 参加費: 500円  
持ち物: ヨガマット \*無料貸出マットもございます  
運動できる服装 飲み物 手拭サイズのタオル  
申込先: 和田地域づくり支援員 ☎ 47-3427



\* 上記の各催し物は、諸般の事情により中止となる場合がありますので、あらかじめご承知おきください。