

「新しい生活様式」の実践例

(1)一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の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

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。 □会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話するときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒の使用も可)

(2)日常生活を営む上での基本生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底 □こまめに換気 □身体的距離の確保 □「3密」の回避
- 毎朝、体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

(3)日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用 □1人または少人数ですいた時間
- 電子決済の利用 □計画をたて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに □混んでいる時間帯は避けて
- 自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 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
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

トレーナーからの健康アドバイス

～そろそろ始まる暑い季節～

新型コロナウイルスが、日本で猛威を振るい始めたのが3月初旬頃…学校や幼稚園・保育園なども休園となり、子供から大人まで幅広い年代層が一日のほとんどの時間を自宅で過ごす状況となっていますね。季節は変わり、最近では初夏のような気温になる日や湿度の高い日…日本特有の『梅雨』時期の到来です。今号では、屋内での熱中症対策に関して少しお話します。

ズバリ！熱中症は屋内でも起こりえます。近年ではテレビなどでもよく特集されていますが、改めて、ご自宅内での環境と対策を確認しましょう。

熱中症は、温度と湿度が大きく影響します。目安としては、例えば乾球温度25℃相対湿度70%、乾球温度28℃相対湿度50%…どちらもそれらの数値を超えると、『熱中症に警戒』となります。まずは、室温28℃・湿度50%を目安に冷房や扇風機で調整しましょう。

もちろん、水分補給も必須です。からだの中にある水分量は体重に対して、新生児80%～高齢者50%と加齢とともに少なくなります。摂取目安としては、日常生活で食事などを除く飲料として摂取すべき量は1日1.2ℓとされています。普通の生活をしていても尿や便・呼気などからおよそ2ℓの水分が排出されていることを考慮すると頂ける量ですね。効果的な水分補給のポイントをいくつか挙げると…

- ・こまめに少しづつ
 - ・「のどが渇いたな」と感じる前に飲む
 - ・飲料は5℃～15℃でからだへの吸収がよく、冷却効果も大きくなる
 - ・日常の補給は、麦茶やお茶でもOK
- …などとなります。ちなみに、アルコール飲料は利尿作用で体の水分を排出させてしまうことから、水分補給にはなりませんのでご注意ください。

快適な屋内環境となるよう、窓やドアを対角に開けて風通しを良くする工夫や、空調機器の有効利用にあわせて、適宜・適量な水分補給で体調を整えましょう。



令和 2 年7月開催講座予定(6月1日から受付開始)



講座名	日 程
基礎から始めるパソコン教室	7月1日・7月8日・7月15日・7月22日(水)14時～16時
着付け教室	7月4日(土) 浴衣の着付 7月9日・23日(木) ◆10時～11時30分◆13時30分～15時
体に優しい健康料理教室	7月5日(日)13時～16時
学んで活かそうパソコン教室	7月5日・12日(日)18時30分～20時30分
手ごねでふっくらパン教室	7月10日(金)◆10時～12時30分 ◆13時30分～16時
楽しさ一杯お菓子教室	7月11日(土)◆10時～12時30分 ◆13時～15時30分
楽しく学ぼう英会話	7月11日・25日(土)10時～12時
手軽でおいしい中国料理	7月15日(水)◆10時30分～12時30分◆13時30分～15時30分
就労支援講座	7月17日(金)18時～20時
ライフプラン講座	7月18日(土)14時～16時
簡単おもてなし家庭料理	7月19日(日)11時～14時
今からはじめるイタリアン	7月12日(日)11時～14時
エアロビクス教室	7月7日・14日・21日・28日 ★初 級 10時～10時50分 ★中 級 11時～11時50分

※申込順により定員となってしまった場合は、ご了承ください。

毎月の予定は、各会館に配布されるチラシ、ホームページ、ねりま区報等でご確認ください。

□6月開催予定の事業について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。ご迷惑おかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

□施設利用、部屋利用について

- ・利用人数は、部屋の定員の半数以下でお願いいたします。
- ・感染防止のため事前の検温、手洗い、マスクの着用をお願いいたします。
- ・国の「新しい生活様式の実践例」や、都の「暮らしや働き方の『新しい日常』」を参考に、感染拡大の防止にご協力をお願いします。



📖 図書コーナーからのお知らせ 📖

本の紛失が増えております。無断で持って行かれた本を読みたいという方がいらっしゃいます。
必ず貸出手続きを行ってください。

図 書 名	著 者 名
極夜行	角幡 唯介 著
自分が高齢になるということ	和田 秀樹 著
欧米に寝たきり老人はいない	宮本 顕二・宮本 礼子 著
犬が伝えたかったこと	三浦 健太 著
フォルトゥナの瞳	百田 尚樹 著
父からの手紙	小杉 健治 著
死ぬまでボケない1分間“脳活”法	帯津 良一×鳴海 周平 著
コミュニケーションのレッスン	鴻上 尚史 著
肉食女子の肌は、なぜきれいなのか？	森谷 宜朋 著
大丈夫、あのブツダも家族に悩んだ	草薙 龍瞬 著
いい人生は「ありがとう」がつくる	斎藤 茂太 著
笑うとなぜいいか？	斎藤 茂太 著
14歳の君へ どう考えどう生きるか	池田 昌子 著

○年金無料相談

成年後見、年金(老齢・遺族・障害)、身体障害者手帳・愛の手帳(療育手帳)、
精神障害者保健福祉手帳の窓口紹介・ご相談も伺います。

日 時:令和2年7月11日・8月8日・9月12日(土)

時 間:14時~16時30分(1人45分)

相談員:社会保険労務士(年金トータルサポート・コスモ)

費 用:無 料

ご予約を
お願いいたします。

○労働相談(来所相談・予約制)

職場のトラブル、就業規則、退職トラブルなどお悩みはありませんか？

勤労福祉会館では、労働相談を随時お受け致しております。

相談を受けるには、電話でお申し込み下さい。

その後、相談日時・時間等を調整の上、折り返しご連絡させていただきます。

費用は無料です。

編集発行:練馬区立勤労福祉会館

〒178-0063 練馬区東大泉5-40-36

TEL 03-3923-5511 FAX 03-3923-5512

ホームページ <http://www.nerima-kinrou.com>

指定管理者:NPO法人 練馬区障害者福祉推進機構



勤労福祉会館 館だより



臨時休館日のご案内

7月27日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。



開館時間:午前9時～午後10時

休館日:年末年始(12月29日～1月3日)

(館内清掃のため臨時休館することがございます)

「ボランティアの心」



私は地域のみどり環境に関するボランティア活動をしています。
きれいなみどりが増えてえ、地域の方々が気持ちよく過ごせるよう願っています。

世の中にはいろんなボランティアの方々がいます。単独で行動するあのハチマキ姿のスーパーボランティアは誰にも拘束されず、自分の思いのままに活動しています。被災地にいち早く赴き、あと片付けをお手伝いする方々もこの単独タイプが多いです。グループを作って活動する組織タイプもあります。これには、個人任意団体、NPO など法人化したタイプなどがあります。

組織化された団体では、自分の思いのままの行動はとれません。ボランティア仲間には上下関係はなく、お互いに利害関係もなく横一線の世界だからです。リーダーはこの辺を十分配慮し、自分の考えだけで押し切るのは避けるべきです。独断専行は仲間の参画意欲を減退させます。

私は、自分の同じ企画を出したり引っ込めたりを5～6年続けたことがあります。これ以上は待てないという時に、びしっと主張しましたら、みなさんやっと理解しその気になってくれ、今ではそれがメインの活動になっています。このような気長なものも如何かと思いますが、なるべくみんなの意見を聞きながら進めるのが私の基本スタンスです。

結果だけを追及せずプロセスも大事にしながら、全員参加の活動を続けるのが長続きの秘訣かと思っています。



ボランティアだからといって安直な行動は禁物です。ボランティアだからこそしっかりと責任ある行動をとらなければ社会的信頼は得られません。ボランティアは奉仕の精神が肝要です。心と心が通い合う活動でありたいものです。

ボランティアは情熱をもって、楽しくやりましょう。夢をおいかけながら……。 (H・T)

