




# つばみだより

2020年6月号

## センターえどがわ

### 交流室再開に関するお知らせ

6/2 より交流室の再開を予定しています。  
再開にあたり、感染症対策の観点より皆様をお願いしたいことがあります。  
下記をご覧ください、お越しく下さいませ。

- ・ 開所時間は**火～土曜日、12時～15時**となります
- ・ 来所時に検温を実施し、**37度以上**の際はご利用をお控え頂きます
- ・ **マスクの着用が必須**となります 
- ・ 座席は所定の位置から動かさず、**間隔をとってお座り**ください
- ・ 服薬、水分補給以外の**飲食はお控え**ください 
- ・ **ゴミ**はなるべく各自でお持ち帰りください 
- ・ 一度にご利用頂ける交流室の**定員は6名**となります。

定員を超えた場合は先に入室された方から順次交代頂く、後からお越し頂いた方に入室をお待ち頂く可能性がございます。

特に**土曜は非常に混雑**しやすい為、可能であれば平日のご利用をお願い致します

電話相談も**火曜～土曜の10時30分～12時30分、13時～17時**で対応しておりますので、  
そちらもぜひご活用ください。

上記内容に関しまして、新型コロナの状況により事前の予告なく変更となる可能性もござい  
ます。運営状況に関する**情報はホームページ上**で随時お知らせ致しますので、  
そちらもご確認くださいませ。

URL : <http://npo-tsubomi.com/edogawa/use-info.html>

ご不便、ご迷惑をお掛けいたしますがご理解ご協力のほど、何卒よろしくお願い致します。

## 6月のセンタースケジュール

6月11日(木)…交流室閉館・電話相談10時半～12時まで

6月27日(土)…交流室閉館・電話相談10時半～12時まで

6月27日(土)…11時～12時、交流室にて『就労ピア』を開催します。

就労ピアは上限4名の完全予約制となりますので、事前にお電話等でお申し込みください。

マスク着用、体調に充分お気を付けてお越しく下さい！(お飲み物の提供はありません)

# 『新しい生活様式』ってなんだね？

緊急事態宣言が解除されました！ですが、第二波が来る事の無いよう感染防止には引き続き気を付けていかなければなりません。日常生活と感染症予防の両立のための「新しい生活様式」を「ざっくりと」まとめてみましたので日々の暮らしに取り入れていきましょう！

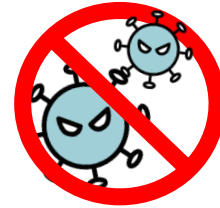
## 基本対策編

もう聞き飽きたかとは思いますが…基本を改めておさらいです！

【3大基本】 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

【具体的には】

- ・人との間隔は2m(最低でも1m)空ける
- ・3密(密閉、密集、密接)を避けよう
- ・屋内ではなく屋外で遊ぼう
- ・会話をする時は可能な限り真正面を避ける
- ・症状がなくてもマスクを着用！
- ・帰宅したら手や顔を洗う。着替える。シャワーを浴びる。
- ・手洗いは30秒程度かけ水と石けんで丁寧に洗う。
- ・毎朝検温、健康チェック。おかしいなと思った時は絶対にムリはしない！



高齢者や持病のある方と会う際はより入念に！

## 買い物編

【理想の流れ】

自宅でお買い物リストを作成⇒最小限の人数で来店⇒陳列商品はなるべく触らない⇒レジに並ぶ時はスペースを空けて⇒電子マネー決済で現金に触らない⇒余計なものを買わないので節約にもなるし完璧！

- ・通販で買えるものは通販で！

## お食事編

- ・料理や飲み物のシェア、ひと口ちょうだいはいNG！
- ・横並びで座っておしゃべりは程ほどに
- ・お持ち帰り、デリバリーを活用しよう

## 娯楽、スポーツ編

- ・お出かけはすいている時間、広い場所や屋外を選んで少人数で！
- ・筋トレ、ヨガ、歌、応援は動画やオンラインで楽しもう！

## 移動編

- ・なるべく遠出はしない
- ・徒歩、自転車を利用しよう
- ・交通機関を利用する時は混雑を避けて

## お仕事編

- ・可能であればテレワーク、ローテーション勤務、時差通勤を
- ・オンラインで出来ることはオンラインで

こうやって改めて見ると不便なところもあるし完璧には出来ないなーと思うけれど、出来ることから取り入れていきましょう！いつかマスクから解放されて気兼ねなくお出かけ出来る日が来ますように。詳細は厚生労働省のホームページをご参照ください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)