

包括

# かめだより

号外

広報紙:令和2年9月発行  
高齢者あんしん相談窓口  
函館市  
地域包括支援センター亀田  
発行責任者:常野 剛永

新型コロナウイルスが流行りだして半年以上たちました。少しずつ以前の生活に近づきつつありますが、コロナが世の中から完全に無くなるということは難しいでしょう。今後はコロナと付き合いつつ、生活しなければなりません！

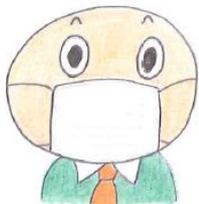
皆さんで協力して、お互い助け合って生活しましょう。

## 以下のことに気を付けて外出しましょう



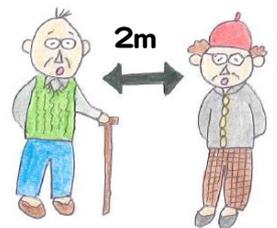
**せき、熱・・・体調が悪いときは無理せずに！**

**こまめに手洗いや手指の消毒をしましょう！**



**できるだけマスクをつけましょう！**

**できるだけとなりの人と間隔をあけましょう！**



**換気の良い場所で集まりましょう！**

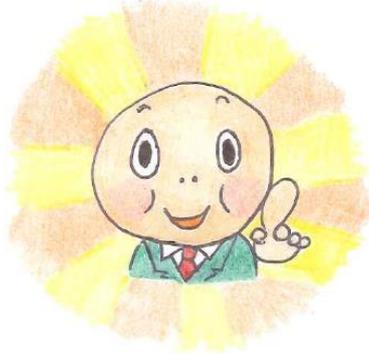
コロナに感染しないためにまったく誰とも会わずに生活する・・・  
なんてことはできません。

また、コロナを怖がるあまりに外出をさけて、  
体力や気持ちが落ち込んでしまっても意味がありません。

こんな時代だからこそ、感染に気を付けつつ、  
お互いに声をかけ合ったり、楽しみを共有しましょう！



# 閉じこもり病 にならないよう にしましょう



自宅にいたることが増えて、身体を動かす機会が減っていませんか？  
活動する時間が減ると、筋力が弱くなって疲れやすくなったり、やる気も低下してしまうことがあります。

- ・感染に気を付けつつ、集まりに参加しましょう。
- ・お散歩に出かけたり、ラジオ体操をしたり、運動する時間を作りましょう。
- ・栄養分を十分にとるようにしましょう。
- ・歯磨きやうがいなど、お口の清潔を保ちましょう。

## 大事ですよ！ 感染予防の 基本を チェック！！



### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



## 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

- 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。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 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。

高齢者あんしん相談窓口  
函館市地域包括支援センター 亀田  
函館市昭和1丁目23-8  
(亀田病院敷地内 かめっこ保育園2階)  
電話 40-7755

いつでも  
相談して  
下さいね！

