

ひまわりのたね

令和2年7月 No.81

(奇数月発行)

ひまわりのたね

編集部

港区ボランティア・市民活動センター(港区社会福祉協議会内) 〒552-0007

港区弁天2-15-1 TEL 06-6575-1212 FAX 06-6575-1025

厚生労働省による

『新しい生活様式』を実践しながらの日常生活

一人ひとりの基本的感染対策

～ 感染防止の基本 ～

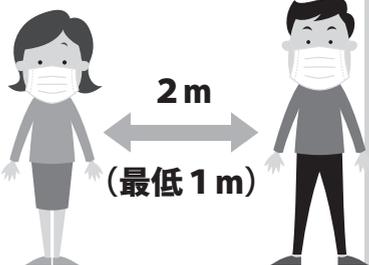
- ◆ 体調管理をしましょう

毎朝、体温を測りましょう

(できるだけ同じ時間に測ることで、体調の変化に気づきやすくなります)



- ◆ 人との間は、できるだけ**2m (最低 1m)** 空けましょう



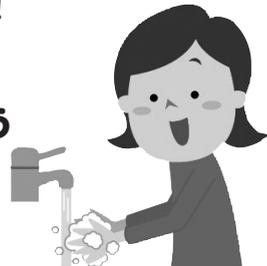
- ◆ **症状がなくても**

マスクを着用しましょう

マスクを着用する事で熱中症のリスクが上がります
こまめな水分補給を!



- ◆ **家に帰ったらすぐに手や顔を洗いましょう**
(手指消毒薬を使うとより効果的)



- ◆ **感染が流行している地域への移動は控えましょう**

日常生活の中での感染対策

- ◆ **こまめに換気**をしましょう

- ◆ 可能な限り、**真正面での対話**を避けましょう



- ◆ **大人数での会食**は避けましょう

少人数で、個々に分けられた料理に集中(食事中的おしゃべりは控えめに) しましょう
お酌やグラスの回し飲みは避けましょう



- ◆ **移動は徒歩や自転車**を利用しましょう

公共交通機関を利用する場合は、**混んでいる時間帯**を避けましょう



- ◆ 発熱や風邪症状など**体調が良くない**ときには、**外出をしない**ようにしましょう

fuku cafe はボランティア・市民活動をされる方々のためのスペースです。お気軽にご相談ください!



新型コロナウイルス感染予防対策のため中止になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**ダンボの会
定例会**

偶数月第1月曜日
15:00~

傾聴
ボランティア
グループの定例会

**おもちゃ
相談室**

毎月第4火曜日
13:00~15:00

ボランティア
グループ：
おおさか
・みなと
おもちゃ病院

**子育てボランティア
交流会 定例会**

毎月第1水曜日
13:30~15:00

個人登録されている
子育てボランティア
の定例会

**パソコンで
楽しもう♪**

毎月
第2・4木曜日
13:00~15:00

ボランティア
グループ：
パソコン苦楽部

**お達者
ゆるり体操**

毎月第2金曜日
10:00~ 40分程度

ボランティア：
問谷さん

9月22日は
祝日のため
29日に
変更します

8・9月は
3階の
ベランダで
『お外 cafe』を
10:00
~
13:00
で予定
しています♪

café de ひまわり

奇数月第3水曜日
10:00~15:00
偶数月第3水曜日
11:30~14:00

ボランティア
グループ：
café de ひまわり

8月
プチイベントは、
オリジナル
うちわ作り
です。

**バルーン
アート教室!**

毎月第4金曜日
10:00~12:00

季節に合った作品を
教えてくれます。
参加費 200円
ボランティア：
川真田さん 川添さん

雑記

皆さま、こんにちは!お久しぶりです。コロナ禍で、ここ2~3か月いろいろとご苦労なされたことでしょうか。ポチポチ終息に向かって見えますが、気を引き締めて感染予防対策を続けていきましょう。

先日、私は近所の飼い犬に右手中指を噛まれました。その犬がダイエット中とは知らず、おやつを与えようとしたところ、突然飛びついてきて…5針の縫合手術を受けました。

皆さま、何事も気を付けてくださいね。

(年)