



暖かく過ごしやすい日が続くようになってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。外出自粛生活が続き、ストレスの溜まる毎が続いていますね。国の緊急事態宣言にともない今年のゴールデンウィークはステイホームが呼びかけられ、皆様お家の中で過ごされたと思います。旅行やお出掛けの予定が中止になってしまい残念な思いをされている方もたくさんいらっしゃると思います。しかし、一日も早い新型コロナウイルス感染症の収束のため今は皆で協力して過ごしていきましょう。とはいえ、ずっと家の中では気持ちも沈みがちになります。お天気の良い日にはお家のベランダやお庭などに出てストレッチなどをして気分転換をしましょう。



## 今できること・・・

静岡県でも新型コロナウイルス感染症の感染者が増えてきてしまっています。できる限りの対策をして移らない、移さないを心がけましょう。

### ◎3密を避けましょう

国からも広く呼びかけられている・密閉空間・密集場所・密接場面を避けるよう心がけましょう。今、スーパーやコンビニなどでもレジに並ぶ際の密を防ぐため並ぶ位置に線を引いてあるところや、レジ前にビニールのカーテンをしているところ、混雑時間をポスターなどでお知らせし、都合のつく方は空いている時間に買い物を済ませるよう呼びかけるお店も増えてきました。こうしたお店の対応には協力していきましょう。

**①換気の悪い密閉空間**

**②多数が集まる密集場所**

**③間近で会話や発声をする密接場面**

**正しい手の洗い方**

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのぼすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗いします。

6 手首も忘れずに洗います。

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

### ◎咳エチケットとこまめな手洗いを心がけましょう

新型コロナウイルス感染症は主に感染者からのくしゃみや咳などの飛沫感染、感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手でドアノブやスイッチなど様々なものに触れ、それを他の方が触ることによる接触感染が原因と言われています。こまめな手洗いと、咳やくしゃみをする際の咳エチケットに気をつけましょう。

### ◎食生活・口腔ケアをしましょう

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう。お口まわりの筋力維持のため、よく噛んで食べたり、歌を歌ったり、早口言葉を言うのも良いですね。食後の歯磨き等口腔ケアも忘れずに行いましょう。



## ～縫わずにできる不織布マスクの作り方～



引き続きマスクは品薄状態が続き、しずきでも欠品状態となっており大変ご迷惑をお掛けしております。そこで今回は不織布などで簡単にできるマスクの作り方をご紹介します。

### (材料)

大きめの不織布(今回は 320mm×335mmです) 1枚  
マスク用ゴム又はヘアゴム 2本  
両面テープ

クレシアやわらかクロス(不織布)

お使いのマスクの内側に入れて  
マスクの保護にも・・・

320×335mm50枚入 **660円(税込)**



1.不織布を作りたいマスクのサイズのひとまわり大きめに切ります。切り取った小さい方を上に重ねて置きます。

2.重ねた不織布を蛇腹に折り、両端を両面テープで止め、一度折り接着し、もう一度両面テープを貼り、ゴムを通して顔の横幅に合わせて接着します。

3.ゴムを通したら、蛇腹部分を広げて完成です！  
ゴムがない場合は不織布の端を細く切り、結んで代用もできます。

## 歯と口の健康週間

今年も6月4日～10日は歯と口の健康週間となっております。感染症が流行している今、免疫力低下を防ぐためにもお口まわりの健康が一層重要視されています。食後には歯磨きや入れ歯の洗浄を行い、時間があるときは口腔体操などで口周りの筋力維持も行いましょう。



## —お詫び—



新型コロナウイルス感染症の収束の目途が立たず、多くの商品の欠品、納期遅延が発生し大変申し訳ございません。引き続きご迷惑をお掛け致しますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

### (しずきデイサービス・朝霧高原デイサービスご利用者様)

ご利用者様、ご家族様には3月より、利用前の検温、体調報告にご協力いただき誠にありがとうございます。お手数ですが、引き続き利用日にはご利用者様の検温と体調確認を行っていただき、下記のような症状が見られる場合お休みいただきますようお願い致します。

- ・37.5℃以上の発熱がある場合
- ・咳が続くなど、いつもと体調が違う場合

しずきデイサービス、朝霧高原デイサービスでも引き続き、手洗い、うがい、消毒の徹底、換気等密を防ぐ対策を行い感染予防に努めてまいります。

以上、お手数とご迷惑をお掛けしますが引き続きご協力をよろしくお願い致します。

今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



介護の応援隊

しずき

☎ 416-0907

富士市中島 480-1

TEL 0545-65-9191

FAX 0545-65-9190

編集 福田麻美



twitter:Kalgo\_shizuki



Instagram:朝霧高原デイサービス

