

様

皆様いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスの影響が皆様の生活に及んでおられるのではと心配をしています。

当事業所におきましても、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、訪問等を自粛している状況ですが、皆様のお役に立つ情報をお届けできればと思い、「お知らせ」を同封しております。ご活用いただければ幸いです。

「今だからできること」を探していきましょう。3回シリーズで今後もお知らせを郵送しますので、お楽しみに。

～これでコロナも いちころな～

浦添市地域包括支援センターさっどん

住所：浦添市仲間1丁目2番2号コーポ西原103号

TEL：(098) 877-3103

FAX：(098) 917-2006



各種施設、サービスの利用者、職員の皆様

本年3月10日にとりまとめられた「新型コロナウイルス感染症に関する緊急対応策一第2弾一」（新型コロナウイルス感染症対策本部）において、介護施設や障害者施設、保育所等、今般の学校休業に伴う放課後児童クラブなどの現場におけるマスク不足の解消を図るため、再利用可能な布製マスクを、国が2,000万枚購入し、地方公共団体の協力も得つつ、介護施設等に1人1枚は行きわたるよう配布することとされています。

これを受け、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、再利用可能なマスクを無料で配布しますので、御活用下さい。

咳などの症状のある人は積極的にマスクを使用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。

＜ガーゼマスクの利用・洗濯方法＞（※国、配布する布製マスクのメーカーからの情報をまとめたもの）

【ガーゼマスクの洗い方】

1. 衣料用洗剤で、もみ洗いはなく、軽く押し洗いしてください。
2. 十分なすすぎをしてください。
3. 乾燥機は使わず、陰干して自然乾燥してください。

【洗濯回数】

1. 洗濯により縮みますが、複数回の再利用については品質上問題ないことを確認しております。
2. 一日一回の洗濯の頻度を推奨しており、汚れがつかましたら、その都度洗濯してください。

【漂白剤、柔軟剤の使用について】

1. 汚れが気になる場合は、塩素系漂白剤を使い、においがなくなるまで十分なすすぎをしてください。
2. 柔軟剤の使用は避けてください。

【洗濯表示記号】



【ご注意】

1. 漂白剤を使用する場合は、炊事用のゴム手袋などをご利用ください。

【差出人】

厚生労働省医政局経済課（マスク等物資対策班）

【問合せ先】

布製マスクの配布に関する電話相談窓口

0120-829-178（9時～18時）

※各種施設、サービスの職員の皆様は裏面もご覧ください。

第1号 令和2年4月



ハイサイ！湧き水会だより

浦添中学校区高齢者支え合い部会「湧き水会」は高齢者の閉じこもり防止、認知症の方やその家族が安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

現在、沖縄県でも新型コロナウイルスの影響でご高齢の方々が自宅での自粛を余儀なくされています。そこで、湧き水会のメンバーが取り組んでいる明るいニュースを取り上げ、市民の皆さまへ知ってもらうために湧き水会だよりを発行します。取り組みに賛同した方は是非、湧き水会で活躍しませんか？メンバーも募集中です！

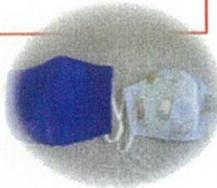
浦添ニュータウン自治会 マスク作り工場に潜入！！



浦添ニュータウン自治会では新型コロナウイルスが発生した2月頃から有志の皆さんがボランティアでマスク作りを行っています。噂を聞きつけた市民の方はもちろん、市外の学童から60枚単位での注文が入ったことも。なんと今まで作成したマスクの数は千枚以上に！
※現在は公民館閉所に伴い行っておりません。在庫分のみ販売しています。



愛のこもった
マスクたち♡



これでコロナも
イチコロさあ～★



なんと！浦添小学校新入生105枚分を無料で作成！早く学校再開して渡したいですね



～誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくりを目指して～
浦添中学校区地域保健福祉センターTel874-3878
浦添市地域包括支援センターさっとなんTel877-3103

家でできる！自分でできる！おうちリハビリ

3番 効果：お腹と背中筋力をつけます。背筋を伸ばすことができます。

10秒間×10セット



① 背もたれから離れる
うえをみる



② 10秒かけておおじぎする
止まって鼻から息を吸う



③ 10秒かけてもどす

運動の基本

- ・**すこしきつい**を目指しましょう(楽ちんでは筋力つきません)
→感じ方はひとそれぞれ。自分の目安の回数を見つける
- ・集中してやりましょう(きつかったり、集中がとぎれたら休憩)
- ・すべての運動はゆっくり行う(いきおいつけては駄目です)



介護老人保健施設アルカディア
通所リハビリテーション 監修
電話：878-1675

リハビリに関する相談があれば、
ご連絡ください。