



# しおかぜ だより 第16号

2022.4.20

## 「地域を元気に!!」

### 紙面案内

- 地域社協イベント・地域サロンのご案内
- LOVE! 児島サイクリング! 紹介
- コロナウイルスの予防方程式
- 正しいマスクの付け方講座

発行/社会福祉法人しおかぜ  
地域支援事業部  
〒711-0927 倉敷市下津井  
1482 番地 18  
TEL 086-470-4848  
FAX 086-479-7675  
<https://www.shiokaze-group.co.jp/>

令和4年度になり1回目の広報発行になります。なんだか今年は暖かい日が多く(むしろもう暑い日も・・・)桜があつという間だったような気がします。皆様元気にお過ごしでしょうか。

さて、今回はコロナウイルス感染症に関する情報を中心に紙面を作りました。地域活動もコロナ感染症で止めることなく、サロンも活動を再開しているところが多くあります。感染には気を付けつつも地域のつながりを止めてしまわないようにすることも大切なことと思います。地域の交流情報と感染対策について主にお知らせしたいと思います。

### 下津井地区社協イベント予定

今年度の地区社協の今決まっているイベント予定ですが、秋ごろまでは大きな行事はありません。

下津井東西合同ウォーキングを11月頃開催予定としています。感染症の状況により変更、中止の可能性がありますが、ぜひご参加ください。

## 地域サロンのご案内 (不定期で追加開催しているサロンもあります)

地域	日時	場所
○田之浦地区		
田之浦元気クラブ	毎週水曜日 14時から 他	田之浦いこいの家
○吹上地区		
吹上サロン	第2日曜日 10時から	しおかぜ城山
○下津井地区		
まだかなサロン	毎週土曜日 14時から	まだかな会館
○片原地区		
片原一文字会	第4日曜日 10時から	下津井公民館
○古下津井地区		
お達者クラブ	第2・4金曜日 10時から 他 第1・3土曜日 13時半(不定期)	古下津井公会堂
古下会サロン	第2・4水曜日 13時から 体操 15時から	古下津井公会堂
○大室地区		
大室サロン	第3水曜日 10時半から 他	大室集会所
○西の脇地区		
西の脇サロンあすなる会	第1水曜日 13時から 他	西の脇公会堂

倉敷観光 WEB であるサイトを発見👁️ その名は【LOVE! 児島サイクリング】4月1日から倉敷市内各地の観光名所や景観を巡ることができるサイクリングコースが紹介されています。下津井は児島「初級者ルート」に含まれています。コース内容は児島駅をスタートし、味野の下電旧児島駅舎から風の道を抜け、旧下津井駅舎から海岸通りを走り、昔下津井回船問屋、鷺羽山、児島観光港で児島駅に戻る全長約14.2kmの道のりです。

景色はもちろん観光名所や、ちょっと一息できるお店も紹介されています。下津井地区は平坦も勾配もある地域なのでサイクリングだけではなくウォーキングにも最適な場所ですね。また、釣りをする人も増えているそうで、サイクリングもでき、甘味・食事処もあり、釣りまでできる地域は少ないのではないのでしょうか。ぜひ地元下津井を訪れる方にも楽しんでいただけたらと思います。





## コロナウイルスの予防方程式

# 手洗い×食事・睡眠×運動

# + 笑顔

**手**洗い：基本は流水と石鹸による手洗いでウイルスを洗い流す。清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かしましょう。コロナウイルスは70%程度のアルコールに弱いので、最後に手指のアルコール消毒を行いましょう。

**食**事・**睡**眠：腸内環境を整え、発酵食品・食物繊維を意識し、バランスに配慮した食事を。1日7時間の睡眠、昼寝は10～15分程度で、机にふせたり、椅子にもたれかかるだけでも体を休めることができます。

**運**動：体温を上げることで免疫力を高めます。1週間単位で1日平均8,000歩以上を目指し。筋トレは週に3回、1回に2～3種目を無理のないように行いましょう。

**笑**顔：笑う事で体内に入ってしまった細菌やウイルスを排除するはたらきをもつ免疫細胞が増え、免疫力が上がります。また、ストレスホルモンの分泌が減少します。

### ちょっとした意識で簡単にできる5つの対策

#### ① 朝起きてすぐに歯磨き

歯磨き前に飲食すると細菌と一緒に体内へ摂り込んでしまい、腸内環境の乱れにつながります。腸内環境が乱れると身体の免疫力が低下し、ウイルス感染のリスクを高めてしまいます。

#### ② 出来るだけ顔を触らない

→顔を触るのは【人間の癖】だそうです。

目、鼻、口を触れると粘膜から体内にウイルスが侵入する恐れがあります。

#### ③ こまめな換気・空気の入替え

理想の換気回数は1時間に2回以上、30分に1回以上、数分間程度行います。難しいようであれば時間を決めて5～10分程度でもいいので空気の入替えを行いましょう。

#### ④ 部屋の加湿

40～60%が適正湿度になります。室内に濡らしたバスタオルを干しておくのも効果的です。

#### ⑤ 使い捨てマスクは再利用しない

→まだ使えるのにもったいないと思いますが、捨てるようにしましょう。

## もう一度確認してみよう ～正しいマスクの付け方講座～



よく見かける それ残念マスク

- ・顔のサイズに合っていないマスクの着用
- ・マスクをしているけど鼻が出ている
- ・耳ゴムが緩んでいる顔とマスクの間に隙間ができています
- ・顎マスク



### 正しいマスクの付け方

- ① マスクをつける前に手洗い・手指の消毒
- ② ノーズフィッター（ワイヤー部分）の中央を鼻の形に曲げる
- ③ 片方のゴムひもを耳にかけ、ノーズフィッターを鼻と頬の形に合わせる
- ④ 反対側の耳にゴムひもをかける
- ⑤ マスクを下にひき、ひだを広げ顎まで覆うようにしましょう。

#### コツ①

マスク着用前にノーズフィッター部分を鼻の形に合わせて山折りにする事で隙間を無くすことができます。

#### コツ②

さらにマスクを付け後に、鼻の付け根のへこんでいる部分を押し顔になじませるとさらに隙間を無くすことができます。



### マスクの外し方

- ① 出来る限り本体部分に触れないようにゴム部分をもって外します
- ② マスクの外側を内側に折りたたんで捨てましょう。

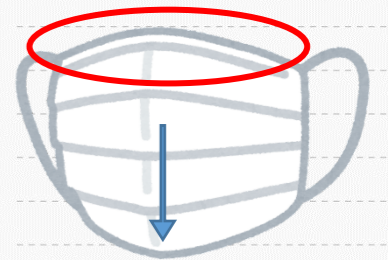


～基礎～

マスクの表裏・上下の確認

ノーズフィッター

（ワイヤー部分）が上



プリーツのひだが下を向く面が表（外側）

マスクと顔の間に隙間があるとウイルスが侵入しやすくなります。

眼鏡をかけている人は隙間がなくなるとメガネが曇りにくくなります。

そのまま捨てるのではなく、別袋にいれ捨てることさらに効果的！