



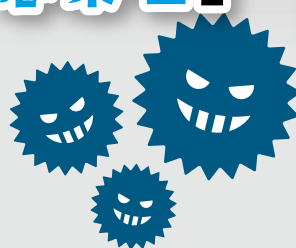
インフルエンザ・RS ウィルス・ノロウィルス

流行ってきます「感染症」



感染しない
ために

- マスクをつける
- 手を丁寧に洗う
- 咳エチケットをする
- 水分をとる



ポイント1：マスクのつけ方



鼻当てを上にして、マスクを顔に当てて、左右のゴムを両耳にかけてください。



マスクを上下に引っ張り、鼻とあごを覆ってください。



鼻あてを鼻に合わせて曲げ、顔に密着させてください。

ポイント2：手洗い

帰宅後は必ず手を洗う。
指の間、手首まで！



ポイント3：水分をとる

食事のときのお茶だけでは終わらず、
冬でも1日1.5リットルから2リットル！



明日の「元気」を、今「地域と一緒に」につくる

集いの場・百歳体操に取り組んでいる地区を毎月紹介します。

東多久町 別府三区



次号は相ノ満区の取り組みを紹介します！

グループの名称：別府三区いきいきサロン

開始時期：平成29年4月～

実施日：毎週月曜日 13時30分～

コメント：

100歳体操、サザエさん体操を中心に行っており、他にも脳トレや替え歌など、工夫しながら健康体操を実施しています。最近、体操後に2020年東京五輪音頭の踊りの練習も始めました！楽しく笑い声の絶えないいきいきとした集いの場を続けていきたいです。

代表者：桃崎 義廣