



健康長寿ポイント

■ 新型コロナウイルスに感染しないようにするために

まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください。
具体的には、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り混雑した場所を避けてください。
また、十分な睡眠をとっていただくことも重要です。
さらに屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときはご注意ください。

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々な物に触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗います。

(2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちます。

■ ほかに人にうつさないための咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。
感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。
詳しくは、[厚生労働省のホームページ](#)をご覧ください。

・ 北上川 土手清掃 ・

3月21日、参加者13名で、北上川土手清掃を行いました。お鶴明神から生コンさんまでの間をごみ拾い。短時間でたくさんのごみが集まりました。台風の影響などで流れ着いたであろうごみがたくさん！ポイ捨てしちゃうんでしょか？少しでもきれいに貢献できるよう活動を続けていきたいです😊参加してくださった皆さん、ありがとうございました(*^^*)



🚗 デマンドタクシー お知らせ 🚗

4月1日から、乗合型デマンドタクシー(浅水タクシー)の実証運行が始まりました。自宅から登録施設、また登録施設から自宅までを直接繋ぎます。子どもの利用についてのお知らせです。

利用者	料金	同伴者	予約
就学前児童	無料	保護者同伴	保護者からの予約
小学生(9歳まで)	片道100円	保護者同伴	保護者からの予約
小学生(10歳から)	片道100円	こどもだけの利用可能	保護者からの予約

10歳以上の小学生は、子どもだけでの利用が可能になります。ただし、**保護者の方からの予約が必須**です。お子さんが知らないうちにでかけていた、ということを防ぐためです。

また、児童館や放課後子ども教室への迎えは、保護者引き渡しが原則ですので、**デマンドタクシーのみでの迎えはできません**。おうちの方がデマンドタクシーに乗って迎えに行くことは可能です。

例えば、こんな使い方ができそう・・・

- * 習い事や塾への送迎
- * 通院の際に、行くときにデマンドタクシーで行ってもらい、仕事が終わ次第自分も病院へ向かう
- * 学校が長期休み中の平日昼間の移動手段 など

令和2年度の実証運行で、課題や問題点を把握し、みなさんが使いやすく便利で、生活支援に役立つものにしていきたいと思います。

みなさんの意見や要望、利用してみた状況などのお話を聞かせてください。

デマンドタクシー事業は、浅水コミュニティ運営協議会・地域づくり部会の「生活支援部会」で取り組んでいます。困ったことや相談・質問等があれば、ふれあいセンター、行政区長、または各行政区に1名ずつ生活支援部会委員がいますので、遠慮せずに聞いてください。

また、センターの職員や生活支援部会委員がお話を聴きにお伺いすることがあります。その際はご協力いただければと思いますので、よろしく願いいたします。

これからの主な事業・行事

5月

4月

- 21日(火) 監査会
- 23日(木) コミュニティ総会

その他 4月の行事 中止
4/8~5/10まで 貸館中止



- 13日(水) 男の料理教室 絵手紙教室
- 17日(日) 奉仕作業(長谷区)
- 23日(土) 生活支援部会①
- 27日(水) 料理教室 絵手紙教室
- 28日(木) 女性講座(つまみ細工)



浅水ふれあい運動会は中止となります