

# 新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお願い

## 1. 冷静な行動をお願いします

正確な情報は、県や市のウェブページで確認できます。不確かな情報やデマに惑わされることなく冷静な行動をとっていただくようお願いします。



## 2. 不要・不急の外出はお控えください

全国に「緊急事態宣言」が発動されました。仕事や帰省などでも、特に必要な場合を除いて、都道府県をまたいだ移動は見合わせましょう。医療機関への通院、食糧・医薬品・生活必需品の買い出し、必要な職場への通勤、屋外での運動や散歩など、生活維持のために必要な行動はできます。それらを除き、接客を伴う夜の店などは避け、不要・不休の外出をしないようお願いします。

## 3. 感染防止に努めましょう

1メートル、できれば2メートルのソーシャルディスタンス(他者との距離)をとりましょう。「手洗い」または手指消毒、マスク着用を含めた「咳エチケット」、「こまめな換気」に努めましょう。三つの「密」(密閉空間・密集した場所・密接した会話)を避け、慎重に行動しましょう。



## 4. まずは電話で相談してください

医療機関を受診したいときは、事前に電話をして、指示に従いましょう。

◇風邪症状や発熱、味覚や嗅覚に違和感が出たら、外出は控え、まず「発熱・帰国者・接触者相談センター」に相談しましょう。

## 【ロコモ予防の運動をしましょう！】

外出の機会が減ると、筋肉などが衰え、ロコモティブシンドローム(=立つ・歩くの機能低下)が心配です。ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」をしてみませんか？

**ロコトレ その1 開眼片脚立ち**

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。

---

**ロコトレ その2 スクワット**

●椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。  
●お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。

膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

外江地区社会福祉協議会からお知らせ

## 敬老会は中止になりました

6月14日(日)に予定しておりました「令和2年度 外江地区敬老会」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。ご了承ください。

## ご注意ください！

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から5月~7月に開催予定だったさまざまなイベントや行事が中止となっています

- 市民運動会 中止
- 境港市美術展覧会 11月に延期
- 中学校職場体験学習 中止
- ほっとはあと&福祉ふれあいまつり 中止
- 境港まぐろ感謝祭 中止
- 外江公民館社会教育講座 島根原発見学会 中止
- みなと祭 中止
- 境港妖怪ジャズフェスティバル 中止

イベント等は今後も中止や延期になる可能性があります。県や市のお知らせなどで確認ください。



# 布マスクを手作りませんか？



- ぬいしろ込みの寸法ですので、この通りに裁断ください
- 記載のないぬいしろ寸法は1cmです

[表地：布1枚]

[裏地：布1枚]

裏地  
カット  
ライン

表地  
カット  
ライン

1. 表布を型紙に合わせてカットします。  
裏布の型紙を裏地カットラインの線で折り、裏布を合わせてカットします。
2. 表布同士・裏布同士を中表で合わせ、カーブの部分  
をぬいしろ1cmで縫い合わせます。
3. カーブ部分のぬいしろに1cm間隔で切れ目を入れます。  
ぬいしろをアイロンで割り、表布と裏布を中表  
で合わせてまち針でとめ、上下をぬいしろ1cmで縫  
い合わせます（裏地の端から端まで）。
4. 横から手を入れ、表にひっくり返します。アイロン  
で形を整え、表布の両側を三つ折りで内側に折り、  
アイロンをかけます。
5. 三つ折りしたところにステッチをかけます。
6. ひも通しや安全ピンを使ってひもを通し、長さを調  
節して結べばできあがり。

・用尺：（表布）タテ 15cm× ヨコ 35cm  
（裏布）タテ 15cm× ヨコ 30cm

- ・表布：型紙通りにカットした布を1枚ずつ
- ・裏布：型紙通りにカットした布を1枚ずつ
- ・耳かけ用ゴム：25cm 程度を2本

参照元「nunocoto fabric」  
写真付きの作り方は→ <https://book.nunocoto-fabric.com/15460.html>

サイズはやや小さめ（女性～子供用）です。  
大き目が欲しい方は適宜拡大して使ってください。

表地  
カット  
ライン

裏地  
カット  
ライン

[表地：布1枚]

[裏地：布1枚]

杖も亦<sup>また</sup>老いの身の内花の下

咳一つコロナ視線の飛ぶ<sup>やよい</sup>弥生

山笑ふ老いを蹴とばし一万歩

刻み若芽だけで済ませるひとり飯

春の風洗濯物のワルツかな

## 海 峡 旬 会

原 素水

榎野喜代

渡部瑞子

遠藤 量

板倉弘明

## 外江っ子を守るマスクを作っていただいています！



外江小学校PTAの方々の  
尽力で、外江小全校児童に布  
マスクが配布されることにな  
りました。  
マスクを手作りしてくださ  
っているのは、芝町の荒木和  
子さんです。PTAの大先輩  
で、長年公運審でも活躍され  
た荒木さんは「外江の子ども  
たちのためなら」と、大量の  
マスクを作っておられます。  
荒木さん、ありがとうございます。