

# のぞみ



発行:令和2年(2020年) 6月20日  
第568号

## 7月号

高齢者活動センターは60歳以上の千代田区民の方がご利用対象です。

本誌掲載事業にご参加の際は、利用登録が必要です。

(住所・年齢確認のため、保険証等をお持ちください。)

※申込みが必要なものは、本人が直接お申し込みください。

お問い合わせ・お申込み先

☎3265-1161

FAX 3265-1162

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp

## 自宅でチャレンジ!



## なんでもトライ!

動画のご要望がありましたら、こちらまでお送りください。

kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp

<高齢者活動センターホームページ>

https://www.chiyoda-cosw.or.jp/stayhome/

社会福祉法人 千代田区社会福祉協議会 かがやきプラザ高齢者活動センター



ここを押す (クリックする)



←QRコードはこちら

ご自宅でお楽しみいただける企画をホームページにご用意しました。

高齢者活動センターホームページのトップ画面右側のオレンジボタンを押すと

「**自宅でチャレンジ!なんでもトライ!**」のページが開き、ご自宅で出来る脳トレーニング(漢字や計算)、筋力トレーニングやマッサージの方法、折り紙や工作などをご覧いただけます。インターネットが見られる環境にある方は、ぜひご活用ください。

スマートフォンからもご覧いただけます。

### <トレーニング・マッサージ>

**膝痛予防体操①**

- 脚スラスラ体操
- つま先合わせ体操
- 足首を柔軟に保つ体操

理学療法士によるスポット体操

ご自宅で出来る筋力トレーニング

**二の腕強化運動①**

※運動強度の高い運動です!

ご自宅で出来るストレッチや筋力トレーニング、スポット体操をご紹介しています。運動が得意な方も普段あまりしない方も一緒に体を動かしましょう。ツボ押しもあります♪

### <折り紙>



伝承折り紙の「鶴」や「やっこさん」、可愛い「ハート」など誰でも楽しく簡単に出来る折り方をご紹介しています。

### <脳トレ>

今日の漢字プリント

かんペリに入道が打ち寄せる。

まちはいしゅうせいす。

不眠不休

ジムの仕事

そんな考えはグの鼻首だ。

カランカランの音が響いてきた。

夕方にシオの濡れが戻ってきた。

左右をタイショウに並べる。

足の指先を柔軟に保つ。

肩が肩を痛む。

歌の指先が震動した。

客車の黒鉛の粉が白く見える。

犯人が拳銃を撃ってきた。

意図たくましい店員

美術館で鑑賞の時をごくす。

時代の風流を感じる。

建物を築いた展示だ。

数独の第一歩

月日

7	6	1	2		
3	1		8	6	5
2	6	4	5	7	3
8	2	5	3	4	1
6		7			9
9	5				
3	7	8	6		1
4	5		2	7	3
1	2			9	7

漢字や計算問題などを掲載しています。土・日・祝日は、数独もあります。

### <工作>



家にあるもので出来る工作や塗り絵をご紹介します。

# 夏イベント中止 & 延期のお知らせ

平素は高齢者活動センターをご利用いただきありがとうございます。  
 集団接触に伴う新型コロナウイルスの感染リスクを避けるため、夏に予定しておりましたイベントを中止または延期させていただきます。  
 延期イベントの詳細につきましては、現在検討中です。決定次第お知らせいたします。

- ・七夕カラオケ大会 ⇒ **中止**
  - ・卓球交流大会
  - ・演芸サークル発表会
  - ・納涼会
- } **延期**

## 看護師(樋口)からのひとこと

暑さがだんだんと厳しくなっています。毎年、熱中症予防と言われていましたね。今年も新型コロナウイルスによる症状と見分けが付きにくいので、さらに診断や治療が難しいと思います。とにかく明日は我が身と思い、予防に努めましょう。こまめな飲水は少なくとも1時間に1回。忘れそうなら、水筒やペットボトルを近くに置いておきましょう。マスクをして外出する時は、木陰などの人と離れた所で少しマスクを外して、涼しい空気を吸いましょう。エアコンは遠慮せずに使い、フィルターの掃除を忘れずに。



# 気をつけよう！手洗い！

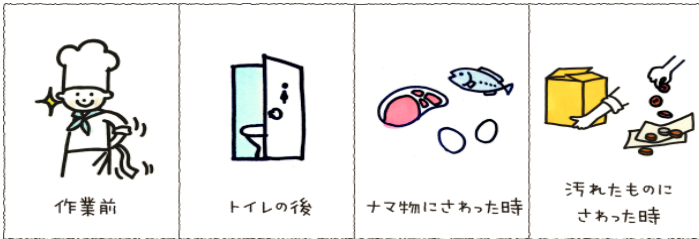
新型コロナウイルスや  
 暑い季節の食中毒予防のために

## 食中毒予防の三原則

手洗いが必要なタイミング

つけない・増やさない・やっつける

温度管理 加熱調理



実際の菌は目に見えませんが、写真は手のひらの菌を培養して見えるようにしたものです。手洗いで菌が落ちていることがわかります。



手洗い前 手洗い後

## 手洗いの目的

手指についた菌や汚れを落とすことが目的なので、そのことをイメージしながら洗いましょう。また、手荒れは菌の温床となるほか、菌が落ちにくくなるので、手洗いの後はハンドクリームなどのケアを忘れずに。

## 手洗いには十分に時間をかけて！

手洗いにかける時間の目安は、左図の手順1から6までに30秒、7に20秒です。実際にやってみるとかなり長く感じるかもしれません。好きな歌をハミングしながら、十分に時間をかけてしっかり洗いましょう。

## 手洗いの手順



1から7までもう一度繰り返すとより効果があります。

3)、右頁掲載情報出典：東京都食品安全情報サイト「食品衛生の窓」より抜粋。  
[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/shokupato\\_hataraku/](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/shokupato_hataraku/)