



幕張西公民館だより

令和2年6月号

幕張西公民館 272-2733

6月は歯と口の健康月間です



公民館の活動再開について

幕張西公民館長 青柳 孝

新型コロナウイルス感染拡大のための緊急事態宣言発令により、千葉市内の各公民館では主催事業やサークル活動、図書室の利用等を自粛してきましたが、5月25日の関東一都三県の緊急事態宣言解除を受けて5月末からサークル活動を再開することになりました。その間に5月中旬から公民館図書室につきましては、予約本の貸出、貸出中の本の返却のみを行い、6月1日から通常通りの図書室の再開に至っております。

しかし、まだまだ感染多発の不安もありますので、新型コロナウイルス感染防止に関する知識を身に付けてこれからの生活を作り上げていくことが必要です。それは、時には窮屈なものであったり、不安に思ってしまったりするかもしれませんが、今まで当たり前できていたことができなくなることによってストレスを感じてしまうことが多々あると思いますが、『新しい生活様式』（裏面参照）の定着が求められております。幕張西公民館サークル活動につきましても、人数、マスク着用、体温測定、部屋の換気、入館時の手指の消毒などの制限がありますので、今後ともご理解ご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染の今後の推移を見極め、より早く普段の生活に戻ることを祈念しています。

公民館の金魚たち

公民館ロビーの水槽に10数匹の金魚とメダカが元気に過ごしているのをご存知でしょうか。この金魚とメダカたちは公民館のサークル活動を行っている方からいただいたものです。図書室やサークル活動に来館した子供たちが、元気に泳いでいる金魚たちを楽しそうに眺めています。



花壇やプランターの花をご覧ください

先日、地域の方からサルビア、ペゴニア、ジニア、ガザニアの苗をいただき駐車場側の花壇と事務室側に植えていただきました。

公民館に来館した折には、是非観賞していただきたいと思っております。



「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- 遊びに行くなら室内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする
- 地域の感染状況に注意する

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集 密接 密閉）
- 毎朝に体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養する

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 一人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間を避ける
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとる
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて料理は個々に
- 対面ではなく横並びで
- 料理に集中し、おしゃべりは控えめに

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスは広々と
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク