

# 松原あんすこ通信

新型コロナウイルス  
対策「緊急事態宣言」  
を受けて



## 臨時増刊号

松原あんしんすこやかセンター  
(地域包括支援センター)  
松原2-28-21

電話 03-3323-2511  
FAX 03-5300-0212

令和2年4月発行

地域の  
相談窓口です



元気に変わらず過ごすために、  
できることからやってみませんか

### 身体を動かしましょう！

立って、座って  
手足の曲げ伸ばし  
1人でのびのび  
散歩や買い物

運動

### しっかり食べて栄養つけて！

いろんな食材  
バランスよく  
お口の清潔も  
忘れずに

食事

### 声を出しましょう！

挨拶、電話、鼻歌も  
閉じこもらずに  
ストレスためない  
心配ごとはあんすこへ

話す

睡眠

### 規則正しい生活を！

寝て起きて  
日光浴びて  
1日の生活リズムは  
大切です

感染症対策はしっかりと！～うつらない・うつさない・広げない～

\*こまめな手洗い（帰宅したら／食事の前／トイレの後など）

\*咳エチケット、3つの密（密閉・密集・密接）を避けましょう など

松原あんしんすこやかセンターは

電話と窓口でつながっています！

「そうだ！あんすこへ聞いてみよう」

裏面に  
つづく

# ～ハンカチでマスクのご紹介～

① 用意するもの ハンカチとゴム2本



針も糸も使いません！

②ハンカチを折ります



③ゴムを通して内側に折ります



こんな感じです



④ひっくり返して できあがり！



**松原あんしんすこやかセンター**  
8:30～17:00 日曜・祝日はお休みです

松原2-28-21  
電話 03-3323-2511