

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！

いろいろな食材
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