2021年10月
新荘公民館だより

TEL42-8097

人口・世帯数(8月末現在)	新荘地区	安和地区
世帯数	803戸	325戸
男	805名	340名
女	837名	366名
合計	1642名	706名

新荘公民館・10月行事予定

日	曜日	予　　定	予定場所	主団体
6	水	新荘憩いの里ミニ運動会	新荘公民館	新荘憩いの里
13	水	安和地区市政懇談会	安和交流会館	須崎市企画政策課
毎月	第一水	憩いの里レクリエーション(11：00～)	新荘公民館	新荘憩いの里
毎週	水	いきいき百歳体操（10:00～）	新荘公民館	憩いの里体操
毎週	水	いきいき百歳体操（10:00～）	安和交流会館	わかば会
毎週	金	百歳体操（9:00～）		なぎの海
毎週	月・金	命の貯蓄体操（19：30～）	新荘公民館	新荘婦人会
16	土	第3土曜日・お弁当宅配	新荘地区民児協	
24	日	第4日曜日・お弁当宅配	安和地区民児協	

新荘地区民運動会中止のお知らせ

毎年、10月下旬に新荘地区民運動会を開催いたしておりましたが、今年は昨年と同様に新型コロナウイルス感染拡大防止の為中止する事といたしました。来年は開催できることを祈って感染予防をしながら新しい生活様式を実践して今を乗り切りましょう。

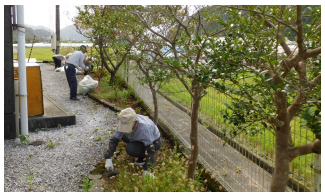
新荘憩いの里の活動紹介

筋肉量の測定

9月8日、百歳体操の後、長寿介護課が簡単に筋肉量の測定ができる機械を持ってきてくれ、今の自分がどのくらいの筋肉を維持できているか量ってもらいました。目に見える数字で示され、これからも一層体操に力が入ることと思います。

公民館の草引き

年に何回か憩いの里の皆さんが公民館の草引きをしてくださいますが、今回も9月22日にして頂きました。職員だけでは行き届かない所を気にかけてくれて活動してくれます。本当にいつもありがとうございます。無理のない範囲で宜しくお願いします。



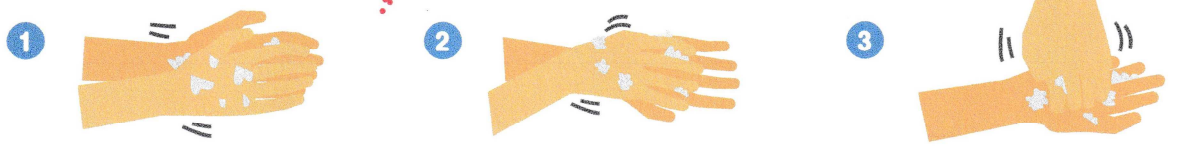
感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



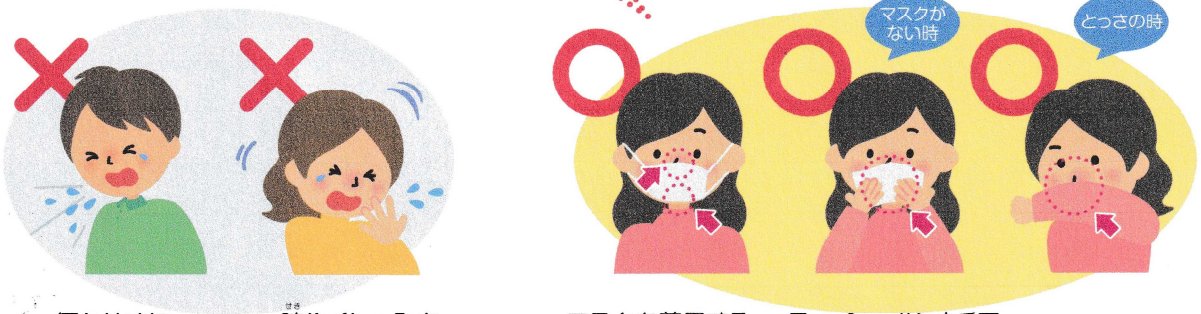
1. 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
2. 手の甲をのばすようにこすります。
3. 指先・爪の間を念入りにこすります。
4. 指の間を洗います。
5. 親指と手のひらをねじり洗いします。
6. 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



- ×：何もせずに咳やくしゃみをする
- ×：咳やくしゃみを手でおさえる
- ○：マスクを着用する（口・鼻を覆う）
- ○：ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ○：袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

1. 鼻と口の両方を確実に覆う
2. ゴムひもを耳にかける
3. 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare
厚労省 検索