

家でやってみよう！！

～おうちでできること～

今回は、家で楽しめることや、家でできることを紹介します！

皆さんの「おうち時間」の参考にしてみて下さい。



家で運動してみよう！

- 筋トレ(腕立て・腹筋・縄跳び・スクワット)
- 掃除をしながら筋トレ
- 散歩をしながら草花調べ
(スマホアプリで花の名前検索)
- 部屋の模様替え
- ラジオ体操
- 早起きしてお散歩



家でリラックスしよう！

- アロマ
- 贅沢バスタイム
(水分補給をしながら入浴剤を入れた湯に入る)
- 映画鑑賞
- 動物の動画を見る
- 塗り絵



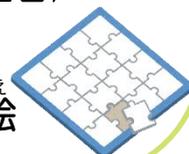
家で考えてみよう！

- 日記をつける(いい事発見日記)
- 面接練習 自分の強み、長所
自分の弱み、短所
仕事で大切だと思うこと
仕事以外で関心のあるニュース



家でやってみよう！

- ペーパークラフト
(WEBからダウンロード)
- パソコン練習(テキストは市販のもので)
- ふわふわオムレツを作る
- 手作り防災グッズを作る
 - クリアファイルでマスク
 - キッチンペーパーでマスク
 - 新聞紙でスリッパ
- アイロンビーズ・アクアビーズ
- パズル(インターネット上に型紙あり)
- 野菜を育てる
(ニンシンの葉・小松菜の根・豆苗)
- 木工作业・手工芸
- 折り紙・はり絵・切り絵



その他

- 懸賞に応募する
- ひたすらアイロン掛けをする
- 洋服を整理する
- 断捨離
- 洗濯(普段しないもの)
- クロスワード、ナンクロ



お知らせ 特別号！



あたら せいかつようしき か
「新しい生活様式」に変えよう



しんがたころなういるすかんせんしょう たいさく ちょうきか ぶ がつ
新型コロナウイルス感染症への対策が長期化することを踏まえて、5月4
か こうせいろうどうしょう あたら せいかつようしき はっぴょう あたら せいかつ
日に厚生労働省から「新しい生活様式」が発表されました。「新しい生活
ようしき にちじょうせいかつ ちゅうい ほ ひとり ところが
様式」とは、日常生活で注意して欲しいことです。一人ひとりが心掛けて
ほ かんせんたいさく しんたいてききより かくほ ますく ちゃくよう てあら
欲しい感染対策は①**身体的距離の確保**②**マスクの着用**③**手洗い**です。
こんご あたら せいかつようしき そ こうどう もと で さい
今後は、「新しい生活様式」に沿った行動が求められます。お出かけする際
にちじょうせいかつ と い
や日常 生活に取り入れていきましょう。

センターからのおねがい

1 センター来所について

とうせんたーらいしよ さい じぜん じたく けんおん ねが
当センター来所の際には、事前にご自宅で検温をしていただきますようお願い
いた はつねつ といじょう ばあい とうせんたー じぜん むね れんらく
致します。発熱（37.5℃以上）がある場合、当センターへ事前にその旨をご連絡
りよう ひか きょうりよく ねが いた
いただき、ご利用を控えていただきますよう、ご協力をお願い致します。また、
はつねつ しょうじょう な ばあい めんだんちゅう ますく ちゃくよう らいしよ けんおん
発熱などの症状が無い場合でも、面談中のマスク着用、来所時の検温・
てあら てゆびしょうどく かんせんぼうしたいさく きょうりよく ねが いた
手洗い・うがい・手指消毒などの感染防止対策にご協力をお願い致します。

2 センター対応について

しんがたころなういるすかんせんかくたいよぼう つと とうせんたー いか たいさく おこな
新型コロナウイルス感染拡大予防に努め、当センターでは以下の対策を行って
います。
せんたー きょうゆうぶぶん しょうどく ていきてき かんき しょくいん たいちょうかんり
①センター共有部分の消毒 ②定期的な換気 ③職員の体調管理
せんたー しょくいん てあら てゆびしょうどく ますく ちゃくよう かんせんよぼう
センター職員につきましても、手洗い・手指消毒・マスク着用など感染予防
つと きょうりよく りかい ねが いた
に努めております。みなさまのご協力とご理解のほどよろしくお願い致します。