

# 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



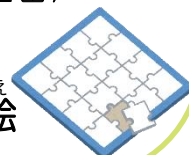
## 家で考えてみよう！

- 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  
仕事以外に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  
(ニンジンの葉・小松菜の根・豆苗)
- 木工作業・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 どういじょう 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。