

# 新型コロナウイルス感染予防対策

## ①三密の回避



## ②マスクの着用



マスクをつける際は  
鼻と口を覆うように  
しましょう！



## ③石鹸による手洗い



## ④手指消毒



## ⑤咳エチケット



## 健康維持のために運動をしましょう♪

- ・ 人ごみを避けて、散歩をしましょう。
- ・ 転倒に気をつけて家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）をしましょう。
- ・ 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）などで体を動かしましょう。
- ・ 座っている時間を減らし、立っているときも足踏みをするなど体を動かしましょう。

おとわ  
てんざうむし便り



高齢サポート・音羽  
（京都市音羽地域  
包括支援センター）

令和3年3月発行  
＜第41号＞

シルバー  
川柳

何をしに  
ここに来たかと  
考える

## 全戸訪問事業を行っています！



2012年度から京都市の事業として、65歳以上の一人暮らしの皆さんにご案内を郵送させていただいております。希望された方には順次訪問を行っており、日常生活の困り事、悩み事などの相談に応じるとともに、必要に応じて、各種サービスや制度の紹介等を行っております。

早速、ご返信いただいた皆さんありがとうございました。  
まだご返信いただけていない方は返信用はがきに訪問希望、不要のどちらかにチェックをしてご返送ください。

## 脳トレクイズ

Q1:春になるとキレイな声で鳴く「いす」は？

ヒント:お餅の名前にもある鳥です。



Q2:1時と3時の間にしか見えないものは？

ヒント:空に見える美しいアレです。



【答え】Q1:ういす、Q2:虹



## 詐欺に注意



「新型コロナウイルスのワクチンを優先的に接種できる」「ワクチンの予約を受け付けている、一時金が必要です」などと言って、金銭を要求する不審電話が全国で相次いでいます。

国がワクチンの接種費用は全額負担することが決まっています。

**金銭を要求されたら間違いなく詐欺です！電話をすぐに切り、警察へ通報しましょう！**

## 高齢サポート・音羽

(京都市音羽地域包括支援センター)

山科区音羽珍事町1-1 双葉ビル101

TEL:075(595)8139

FAX:075(593)4139

## ～編集後記～

昨年は新型コロナウイルスの影響で外出もできず自宅で過ごすことが多かった1年でした。マスク生活も慣れてきましたが、外すと顔がパンパンで「運動不足のせいかな・・・」と痛感しています。引き続き感染対策とコロナ太り対策を頑張っていきたいです！