

新型コロナウイルス感染防止のため休止していた「ひだまりサロン」を 6/8(月)から再開しました。3 密を防ぐ工夫をしながら、健康維持と生活不活発病の予防のため軽体操などを行っています。



「三枚堂第 1 町営住宅」
熱中症予防の声掛け！



「赤浜東大裏」テントサロン！



「大ヶロー丁目町営住宅」
ウォーキング！

ひだまりサロン再開しました！



「末広町町営住宅」
レクリエーション



「吉里吉里町営住宅」ストレッチ体操！

「新しい生活様式」の中から、日常生活を営む上での実践例を紹介します。

出典：厚生労働省ホームページ
「新しい生活様式」の実践例、咳エチケットイラスト(厚生労働省)を加工して作成

まめに手洗い
手指消毒



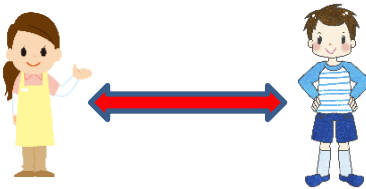
とっさの場合は
袖で覆う

咳エチケット
の徹底

こまめに
換気



距離を取ろう
2m(最低 1m)



身体的距離
の確保

毎朝の体温測定
健康チェック
発熱又は風邪の
症状がある場合は
いりせず自宅で
療養



今月の「いただきます～す」～さば缶とたけのこの味噌汁～

免疫力アップ！

材 料 (量・切り方はお好みで！)	作 り 方
さば缶(水煮) たけのこ(水煮) しめじ 豆腐 しょうが 味噌 ねぎ	①さば缶を汁ごと鍋に入れ、④を入れる。 ②全体がひたる程度に鍋に水を入れ、煮る。 ③味噌を溶く。(味噌は味をみながら少しずつ溶く) ④ねぎを散らして出来上がり。



◇おれんじ通信に掲載するレシピを募集しています。簡単でおいしいレシピを知っている方は生活支援相談員へご連絡ください。