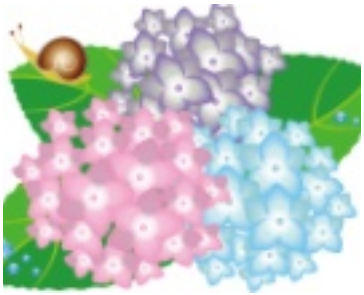
かけはし通信

【発行元】厚岸町社会福祉協議会
【住　所】厚岸町梅香２丁目１番地
【電　話】０１５３-５２-７７５２
【メール】info@akkeshishakyo.or.jp
その他、ホームページやフェイスブックも公開中。

脳トレ集「第2版」発行します！

みなさん、お元気に過ごされていますか。５月も下旬を迎え、道東もやっと暖かくなりましたね。そして、こちらもやっとですが、緊急事態宣言が解除されましたね。これからは、いつもの日常生活が少しずつ戻ることを心から願います。

さて、前回皆さんに郵送した「家で過ごすための脳トレ集」はいかがでしたでしょうか。色々なご意見があるとは思いますが、第２版を発行することになりました。今回は、脳トレだけではなく、家にある食材で簡単に作れるレシピを掲載しました。外出自粛を機に断捨離をしているという話をよく聞きます。戸棚の奥にあった缶詰等を見つけたら、ぜひチャレンジしてみてくださいね。



こんな時だからこそできること

「家で過ごすための脳トレ集第２版」にはがきを同封しましたが、お気づきでしたでしょうか？

これまでは、各々が参加していた会で参加者との交流等がありましたが、現在は自宅で過ごす時間が増え、今までのような繋がりが薄れつつあるのではないでしょうか。そこで、皆さんとはがきを使った交流が持てたらと考えました。

はがきには、①私の近況②コロナ川柳③みんなへのメッセージを記入する欄がありますので、①～③のどれか一つでも記入いただき、気軽に投函して頂けたらと思います。

次回のかけはし通信に、皆さんから寄せられた声を掲載したいと思います。

返信お待ちしております！

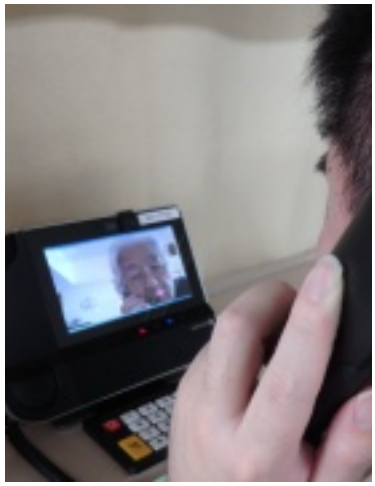
テレビ電話でこんにちは！

ふれあい会食会と元気いきいき教室に参加している皆さんに、テレビ電話を使って連絡しました。

最近、全世帯で新しく入れ替えが行われたテレビ電話。使用方法がイマイチ分からない中、担当の無茶ぶりに快く対応していただいた皆さん、本当にありがとうございました。

電話には出られるけれど、テレビ通話となると、テレビ通話のボタンが探せず電話と格闘すること５分。やっとの思いでテレビ通話に成功し、お互いの顔が見えたことに大喜びしました。

顔を見て話すと会話が弾みますし、声だけでは分からないことも感じることができます。しばらく続けたいと思いますので、ご協力お願いします。



顔を見て話すと、元気だよの言葉だけで元気度が分かります！

北海道の感染拡大防止の取組み
『新北海道スタイル』とは

約1ヵ月半続いた緊急事態宣言が解除されましたが、新型コロナウイルスとの戦いはこれからも長期化が予想されます。そこで私たちは、国が示している新しい生活様式に合わせたライフスタイルに変えるべく、北海道が一丸となり、感染リスクを低減させる取組み「新北海道スタイル」に、みんなで取組み、コロナに負けない環境を整えたいですね。

いまは、きょりをとって

手を洗おう

咳エチケット

3つの「密」をさけよう

テイクアウトやデリバリーも

換気をしよう

新北海道スタイル

オンラインを上手に使おう

ご存じですか？「咳エチケット」

新型コロナウイルスを含む感染対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。くしゃみや咳が出る時は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、ほかの人にうつさないために次のような咳エチケットを心がけましょう。

①マスクを着用します。
鼻 からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

②ティッシュなどで口と鼻を覆います。
口 と鼻を覆ったティッシュは 、すぐ にゴミ箱に捨てましょう。

③とっさの時は、
袖（そで）や上着の内側で覆います。