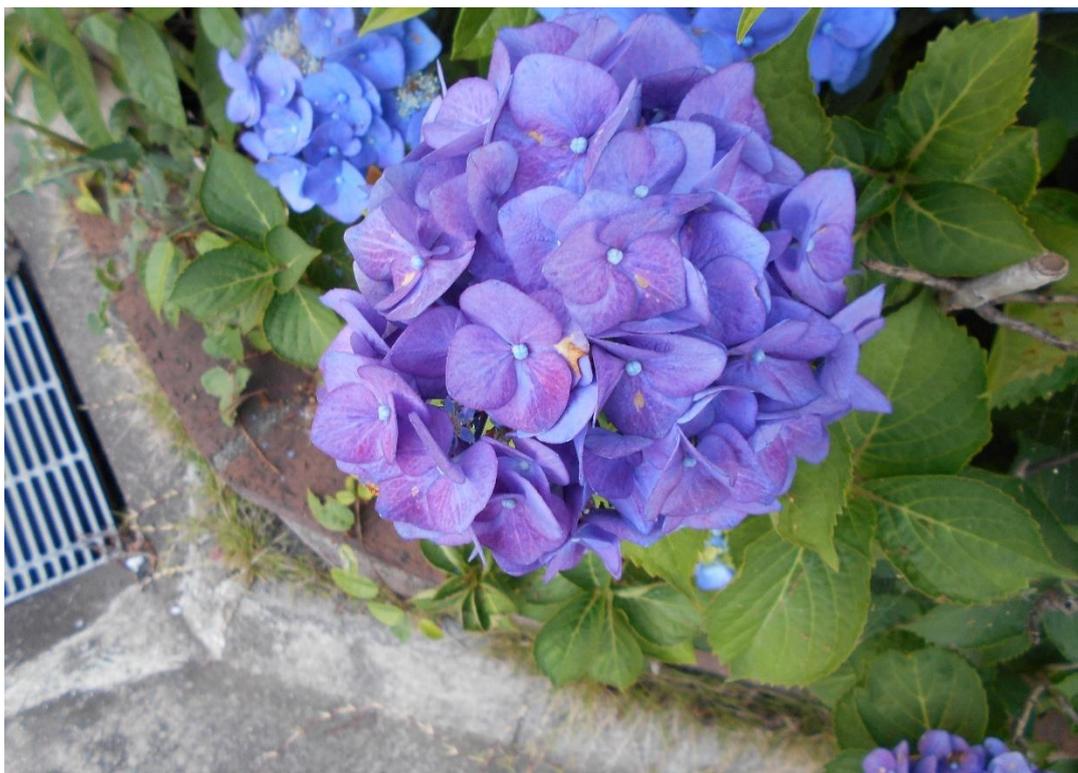


6がっほえあ

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



地域活動支援センターからのお知らせ

三沢川沿いは桜やアジサイなど季節によって草花を楽しむことができ良いですね。コロナ感染者の数は減少傾向にありますが、まだまだ自粛が続いています。今月は三密を避けながら、プログラムを少しずつ開催していきたいと考えています。皆さん体調管理に気をつけましょう。

- ◆来所にあたりマスクの着用をお願いします。
- ◆一般的にうがい、手洗い、手指消毒など、ご自身で感染予防対策をお願いします。
- ◆自宅での検温にご協力いただき、微熱のある方は福祉センターの利用をお控えください。
- ◆センターで体調不良を感じる場合は、スタッフにお声がけください。



ふ

る

ぐ

ら

お



5月のメンバーミーティングはオンラインで行いました。

5名の方が参加してくださいました。

原則毎月第一金曜日のお昼に実施予定ですので、皆さん参加してくださいね。

5月メンバーミーティング報告です。下記を参考に皆さんプログラム確認をして下さい。

★6月のプログラムのリクエスト

●昼食会メニューリクエスト

【リクエスト】ハヤシライス

⇒リクエストをもとにスタッフで協議します。実施についても検討します。

●外出プログラムリクエスト（レディースデイ、メンズデイ含む）

外出プログラムについて

→高尾山、多摩センターの自然の多いところ。

レディースデイ

→美術館、昭和記念公園。

⇒リクエストをもとにスタッフで協議します。実施についても検討します。



オンラインミーティング&オンラインホームパーティー



6/4(木)迄 13:30 からオンラインオープンスペース、

6/5(金)13:30 から、オンラインメンバーミーティングを開催します。

また 6 月はプログラムとしてオンライン茶話会も開催しますので是非ご参加ください。(状況によって変更がありますので、ホームページで確認してください)

初めて参加される方は soudan@inagishakyo.org にお名前を入れて送信してください。URLを返信します。時間になったら、URLから参加して下さい。



携帯電話（スマートフォン）やパソコンをお持ちではない方は、スタッフまで通常通りお電話で近況等をご相談ください。お待ちしております。

人との接触を **8割** 減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、**あなたと身近な人の命**を守れるよう、日常生活を見直してみましよう。

1 ビデオ通話で
オンライン帰省



2 スーパーは1人
または**少人数**で
すいている時間に



3 ジョギングは
少人数で
公園は**すいた時間**、
場所を選ぶ



4 待てる買い物は
通販で



5 飲み会は
オンラインで



6 診療は**遠隔診療**
定期受診は間隔を調整



7 筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8 飲食は
持ち帰り、
宅配も



9 仕事は**在宅勤務**
通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10 会話は
マスクをつけて



**3つの密を
避けましょう**

1. 換気の悪い**密閉空間**
2. 多数が集まる**密集場所**
3. 間近で会話や発声をする**密接場面**

**手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理**
も、同様に重要です。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時



※ぼえむの発行は毎月**25日**

※メンバーミーティングは毎月**第一金曜日**

6月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6 お休み
	●オンライン オープンスペース 13:30~14:00 Web 上でオープンスペースを開放します。スタッフも居ますので覗きに来てください。	●オンライン オープンスペース 13:30~14:00 Web 上でオープンスペースを開放します。スタッフも居ますので覗きに来てください。	●オンライン オープンスペース 13:30~14:00 Web 上でオープンスペースを開放します。スタッフも居ますので覗きに来てください。	●オンライン オープンスペース 13:30~14:00 Web 上でオープンスペースを開放します。スタッフも居ますので覗きに来てください。	●オンライン メンバーミーティング 13:30~14:00 プログラムの確認や、次月のプログラム案等について話し合しましょう。	
7 お休み	8	9	10	11	12	13 お休み
	●月歩会 10:30~11:30 歩く事で健康を維持しゴミ拾いで地域を綺麗にしましょう。【雨天中止】		●ボランティア活動 10:30~11:30 主な作業は切手整理です。おしゃべりしながらの作業は良い息抜きになります。	●オンライン茶話会 13:30~14:00 Web 上でオープンスペースを開放します。スタッフも居ますので覗きに来てください。	●手芸クラブ 13:30~15:00 ふきん作りやボタン付けなどに挑戦することもできますよ	
14 お休み	15	16	17	18	19	20 お休み
	●オンライン茶話会 13:30~14:00 Web 上でオープンスペースを開放します。スタッフも居ますので覗きに来てください。	●火歩会 10:30~11:30 歩く事で健康を維持しゴミ拾いで地域を綺麗にしましょう。【雨天中止】	●オンライン茶話会 13:30~14:00 Web 上でオープンスペースを開放します。スタッフも居ますので覗きに来てください。	●美文字クラブ 14:00~15:00 テキストを使って美しい文字の書き方を練習します。好きな本の書写もOKです。	●風を感じよう 13:30~15:00 城山公園まで散歩に出掛け、バトミントンやボール運動をします。往復のウォーキングだけでもOKです。【雨天中止】	
21 お休み	22	23	24	25	26	27 お休み
	●歩こう会 13:30~15:00 三沢川沿いの散歩に出掛けます。お茶休憩もあります。場所は未定です。秋風を感じにみんなでお出かけしましょう！	●オンライン茶話会 13:30~14:00 Web 上でオープンスペースを開放します。スタッフも居ますので覗きに来てください。	●ぬり絵&折り紙クラブ 10:30~11:30 おしゃべりをしながらぬり絵と折り紙を楽しみます。ポスターのぬり絵もお願いします	本日ぼえむ 発行	●ぼえむ発送ボランティア 10:30~11:30 毎月関係機関に送付しているぼえむの発送準備を手伝っていただきます。簡単な作業です。切手整理も行ないません。	
28 お休み	29	30	1	2	3	4
	●オンライン茶話会 13:30~14:00 Web 上でオープンスペースを開放します。スタッフも居ますので覗きに来てください。	●オンライン茶話会 13:30~14:00 Web 上でオープンスペースを開放します。スタッフも居ますので覗きに来てください。				