

中央区社会福祉協議会 ふれあいセンターもも通信

問い合わせ先: 中央区上本町西2-5-25 ふれあいセンターもも TEL:06-6763-8139

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

~新型コロナウイルス感染症に関して不安な時!ご相談いただく目安~

- ①風邪の症状や 37.5℃前後の発熱が 4日程度続いている。
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- ②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
*特に高齢者や基礎疾患等のある方は、これら状態が 2日程度続く場合にご相談ください。

☆相談先☆

☆新型コロナ受診相談センター(帰国者・接触者相談センター)《24時間受付》

06-6647-0641

☆中央区保健福祉センター《9時から17時30分まで(祝日を除く月曜日から金曜日)》

06-6267-9882

参照: 大阪市HP 《<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000490878.html#c>》

~地域の方々にお聞きしました!~



Q:「外出自粛を受けて自宅で
どのように過ごしていますか?」

A: 『掃除は良い運動になる』
『マスクをつくっている』
『新聞を隅から隅まで読んでいる』
『椅子に座って体操』『ラジオ体操』
『電話で友だちと毎日おしゃべり』
『食べてばかりで太った』『竹ふみ』
『階段の上り下り』『川柳づくり』
『この機会にと断捨離をしている』
『脳トレをやっている』

(玉造地域 前川善之氏作)

クラスターならぬ時には子と食事

コロナウイルス負けぬ努力と勝てる知恵

今日明日かコロナ退治の治療薬

コロナ川柳

コロナに負けずに
乗り切ろう~!



《1日5分》毎日体操 奇数日には①②③④、偶数日には⑤⑥⑦⑧をやりましょう♪

①スクワット(10回)



太ももまわり、おしりの引き締め☆



②背伸びの体操(10回)



バランス感覚の維持、ふくらはぎの引き締め☆

かかとをあげて3秒キープ

奇数日

③足踏みの体操(30秒)

テレビをみている時、CM中は足踏み♪



体幹、腹筋に効く☆

④グーパー体操(グーパー×30回)



⑤腰痛予防のストレッチ(片足10秒×左右×2回)

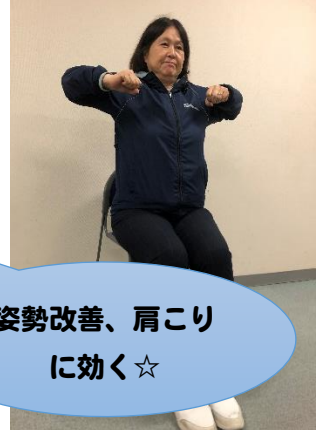


太ももの裏、お尻に効く☆

痛くないところで10秒キープ

偶数日

⑥ボートこぎの体操(腕のまげのばし×15回)



姿勢改善、肩こりに効く☆

⑦尿もれ体操(30秒)



4つ折りにしてねじったタオルをお尻ではさむ

⑧股関節のストレッチ(10秒×2回)



股関節に効く☆