

明
野

公民館“報”

「あたらしい生活様式」の日常へ

“5つの場面”を特に警戒！・・政府の呼びかけ

1. 飲酒を伴う懇親会
2. 大人数や長時間の会食
3. マスクなしの会話
4. 狭い空間での共同生活
5. 勤務中に喫煙所での一時休憩する際など「居場所の切り替わり」

小池都知事の記者会見・・「5つの小」を徹底

1. 小人数
2. 小1時間
3. 小声
4. 小皿に(分ける)
5. 小まめにマスク、換気、消毒



まだ、まだつづく“我慢の日常”！～

県内でも初めて学校でクラスター感染が確認され、ウイルスが広域に拡散し感染が広がる可能性があります。県や市も特別に注意を呼び掛けています。

これから年末年始に向けて、気温はさらに低下し、換気は難しい時季に入ります。私たちも感染予防に努め、地域全体で危機管理を共有していかなければなりません。

“フレイル”予防！

特に、高齢者は外出機会が少なくなり生活が不活発になると、体や心の機能が低下し「フレイル」（健康と要介護の中間の状態）になりやすい。フレイル予防には栄養、運動、社会参加の3つの柱が提唱されています。

食事バランスを考え、三密を避けた運動（ウォーキングや自宅での体操）に心がけ、隣近所との連絡（会話も？）などを心がけることも大切です。

用語＝「フィジカル・ディスタンス」！

これまでコロナ感染予防のため、「ソーシャル・ディスタンス」（社会的距離）という表現を使ってきました。

世界保健機構（WHO）が、最近、「社会的関係まで絶たなければならない」と誤解されかねない、あくまで物理的距離を置くだと「フィジカル・ディスタンス」に言い換えたようです。大分の行政も換えたようです。



明野の散歩コース
池の名は？



…声なき声が？
公園の石仏！



リボンをつけた
トイプードル（犬）



空に向かうように咲く
“皇帝ダリア”！

明野“ちょっと一息”！

人生に必要なものは「**勇気と想像力**と**そして少しのお金**」映画の中のセリフ（チャップリン）