



## これからの行事予定・季節の行事



3月1日(水)	不燃物収集
3日(金)	ひな祭り
6日(月)	資源物収集(上・下野下自治会)
7日(火)19:00～	第5回地区コミ運営委員会
12日(日) 8:00～10:00	樋脇粗大ごみ中継所受入
19日(日)	上牛鼻自治会総会 11:00～ 上・下野下自治会総会 13:00～
21日(火)	春分の日 18日(土)彼岸入り 24日(金)彼岸明け

### ひし餅

赤は、疫病・魔除け  
白は、清浄  
緑は、邪気をはらう  
力がある



春は、ぼたもち



3月は卒業式シーズン。子供たちにとって春休みの月でもあります。  
車を運転するときは、より一層周囲の安全確認をしましょう！  
見通しの悪い交差点や路地では、二段階停止し、十分な安全確認を行いましょう  
横断歩道では、周囲の安全確認をしてから、徐行して通過しましょう。  
歩道にいる子どもの近くを通過するときは、速度を落とし、距離をあげましょう

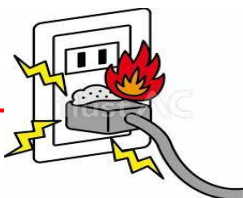


3月1日(水)～7日(火)

## 春の全国火災予防運動

2月から3月は空気が乾燥し風の強い日も多くなります。  
お出掛け前、おやすみ前には火の元を確認！

- ☆ プラグにほこりをためない
- ☆ 傷んだコードを使わない
- ☆ タコ足配線をしない
- ☆ コードを束ねない
- ☆ コードに重いものをのせない



仏壇の火も必ず  
確認を！線香は  
寝せるタイプが倒れ  
るリスクが少ない

来客、電話  
対応で火のそばを  
離れるときは必ず  
火を消す



焚火は消火準備  
をして火が消えるまで  
監視をする。  
風の強い日は  
やめましょう！

マスクの着用は個人の判断が基本となりそうです

## ただし、下記のような場合は注意しましょう

### 周囲の方に感染を広げないために

#### マスクを着用しましょう



受診時や医療機関・  
高齢者施設などを  
訪問する時



通過ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

### ご自身を感染から守るために

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

#### マスクが効果的です



高齢者



基礎疾患を有する方

慢性肝臓病、がん  
心血管疾患など



妊婦

「5類になってもウイルス自体は変わらない」

「基本的な感染対策は重要だ。3密の回避、人と人の距離の確保、手洗い、換気などの実践をお願いする」  
マスク着用は個人の判断に委ねられそうだ。ウイルスに感染したり、濃厚接触者になった場合、自分を守るために、みんなを守るために、自粛等責任ある行動をお願いしたい。

<南日本新聞より一部抜粋>

### 復習です。思い出してください！

お口の体操です



舌を含めた口腔周囲の筋肉は嚥下や呼吸にも重要です。

顔周りの運動や音読、家カラオケなどでストレッチする時間を意識的に増やしましょう！

「うにふり りふにう」

「ばにゆ ぽみゆ みゆぽ にゆば」

「だぞざど どぞぞだ」



ハッキリ  
「いりません」  
「必要ありません」  
「お断りします」

帰らない時は  
ハッキリ 帰ってください



必要ないものは  
キッパリ いりません

あいまいな返事をしない  
×「結構です」  
×「いいです」

