

## 8・6水害から30年

1993年8月6日の水害から30年。水害体験から多くのことを学び、日頃から情報収集をしたり、危険を察知したら早めの避難、安全を最優先に行動しています。大雨、台風時期を迎え、今一度、災害に備えましょう。



- ☂ 「自らの命は自ら守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう
- ☂ 早期注意情報(気象庁)に注意しましょう
- ☂ 日頃の備えと早めの避難を心掛けましょう



おにぎりを作る時、ラップか食品用使い捨て手袋を使って雑菌の繁殖を抑える。おにぎりの具材でツナマヨ、タラコ、筋子は傷みやすいので注意。



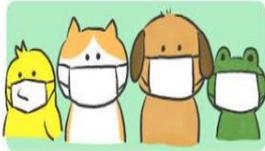
7月  
文月(ふみづき)

### これからの行事予定・季節の行事

7月 1日(土)	山開き
3日(月)	資源物収集(上・下野下自治会)
5日(水)	不燃物収集
7日(金)	七夕
9日(日) 8:00~10:00	樋脇粗大ごみ中継施設受入
11日(火)10:00~	ハート&スマイル教室
17日(月)	海の日
19日(水)	のしたサロン
23日(日)	旧野下小学校清掃作業 ふるさとクリーン大作戦 野下地区レクリエーション&グラウンド・ゴルフ大会
25日(火)10:00~	ハート&スマイル教室



⇒ 案内文書を参照



### <新型コロナウイルス感染症について>

新型コロナウイルス感染症の感染症上の位置付けについては、5月8日から季節性インフルエンザと同じ5類感染症に変更されました。



今後は、国や県として、これまでの3つの密の回避や換気等対応を一律にお願いすることはありません。しかし、「手洗い等の手指衛生」や「換気」は基本的感染対策として有効とされていることから、自主的な感染防止対策に取り組んでください。また、換気の悪い場所や不特定多数の人がいるような混雑した場所、近接した会話を避けられない場合は「マスク着用」が、感染予防対策に有効とされています。

#### 新型コロナウイルス感染症にかかったら

- ・外出を控えることが推奨される期間
  - ・発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことから、5日間は外出を控える。
- ・周りの人への配慮
  - ・10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用したり、高齢者等ハイリスク者と接触は控える等、周りの方へうっさいよう配慮しましょう。

#### 「濃厚接触者」として外出自粛は求められませんが…

- ・7日目までは発症する可能性があります。こうした期間は手洗いや換気等の基本的感染対策、不織布マスクの着用や高齢者等ハイリスク者と接触を控える等の配慮をしましょう。

《2023年6月16日現在 鹿児島県の新型コロナウイルス対策を一部抜粋》

## 雨が続いた日・・・テレビを見ながら・・・



ぜひぜひ、やってみましょう！

スクワット運動です。両足は肩幅に広げます。背中を伸ばして前に倒して立ち上がる。無理なときはイスの両端に手をついてもいいです。



つま先は立てる。背筋を伸ばすと自然とお腹にも力を入れています。ゆっくり上げて下す。



ふくらはぎを鍛えましょう。背筋を伸ばすと自然とお腹にも力が入ります。息を吸いながらかかとを上げ、その姿勢をキープ。息を整えて、息を吐きながらゆっくりかかとを下す。

- ・呼吸を止めない
- ・反動を使わない
- ・イタ気持ちいい程度に伸ばす

介護を受けたり、寝たきりにならずに健康的に社会生活できる期間 “健康寿命” をのばしましょう！ 立つ、歩くなどの移動機能の低下防止に簡単筋トレを続けましょう。