



簡単な体操で運動の習慣を

感染症の流行に備えた体力づくりにも



▲10月22日に台町公園で行われたお試し体操広場。感染予防対策をとり、気持ちよく身体を動かしました

新型コロナウイルス感染症の影響などで外出の機会が減り、高齢者を中心に運動不足による体力や筋力の低下が心配されています。

今号の7ページでは、市オリジナルの「やちよ元気体操」から抜粋した、家でも簡単にできる「やちよ これだけ体操!」を紹介しています。季節性インフルエンザなどの感染症の流行に備えた体力づくりのためにも、運動の習慣を身につけることが大切です。

今号の紙面から

- ◆体罰に頼らないしつけ、子育てを……………2
- ◆国民健康保険料の納め忘れにご注意を…3
- ◆自分らしく暮らし続けるために……………4
- ◆身近に起きている人権問題……………5

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内で注意する8つのポイント

①部屋を分け、本人は極力部屋から出ないようにしましょう。部屋を分けられない場合は、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置したりすることをおすすめします。②感染者のお世話はできるだけ限られた人で行ないましょう。③マスクを着用し、使用したマスクは他の部屋に持ち出さないようにしましょう。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。④こまめに手を洗いましょう。⑤共有スペースや他の部屋も窓を開けるなど、換気をしましょう。⑥手で触れる共有部分(ドアの取っ手、トイレなど)を薄めた家庭用の塩素系漂白剤などで拭いた後、水拭きをしましょう(主成分が次亜塩素酸ナトリウムであるものは濃度が0・05%になるように希釈)。タオルは、共用しないようにしましょう。⑦体液で汚れた衣類、リネンは手袋とマスクをつけ、家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしましょう。⑧鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう。予防について、詳しくは市ホームページか左下のコードから確認してください。

●不特定多数の人が集まるイベントなどは、中止・延期になる場合があります。今号に掲載しているイベントなどもホームページや主催者へ問い合わせ、最新の情報を確認してください。



成人式の案内状を送付します 案内状に電話番号を記入してお持ちください

11月中旬頃に10月末時点で八千代市に住居登録されている新成人を対象に案内状を送ります。成人式の受け付けで提示をお願いしますので大切にお持ちください。11月以降に転入した人や、12月になっても案内状が届かない人は、生涯学習振興課(481)0306 ☒syougaku3@city.yachiyo.chiba.jpへ問い合わせてください。

■新型コロナウイルス感染症拡大防止対策における連絡先の提供のお願い 八千代市成人式では新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を施して行いますが、万が一成人式の参加者の中に感染者が発生した場合は、参加者の氏名や電話番号を保健所などに提供する場合があります。案内状に電話番号の記入欄がありますので、電話番号を記入してから参加してください。ご理解ご協力をお願いします。

