

**新型コロナウイルス予防+元気であるために  
今こそ「フレイル予防」が大切!**

新型コロナウイルス感染症の予防のため、手洗いを中心とした感染予防を行っていきましょう。ただ、感染症を恐れるあまり、外出を控えすぎて、生活不活発による健康への影響が心配です。

**自粛生活をする今こそ  
フレイルの進行を予防  
することが大切**



**ここがポイント!**

- ◆動かない時間を減らす
- ◆家でもできるちょっとした運動を
- ◆しっかり食べて栄養を
- ◆口を清潔に
- ◆毎日のおしゃべり
- ◆家族・友人との支えあい

新型コロナウイルスに負けないように、元気な心と体を維持できるように、フレイル予防を意識した生活を送りましょう。

**新型コロナウイルス感染症に便乗した  
身に覚えのない商品の送り付け  
にご注意下さい**

**注意!** : 政府が1住所当たり2枚ずつ配布する布製マスクは、お知らせ文と一緒に透明の袋に包んで配布されます

- ※ おかしいと思ったら。
- ※ 心配なことがある場合は。

◎一人で悩まず、**消費者ホットライン188**(局番なしの3桁番号)等の関係機関にご相談ください。

**まちかどサロンの再開について**

※コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、当面の間中止致します。再開については改めてお知らせ致します。




**誠道地区一斉清掃**  
日時：6月7日(日)  
8:00~  
※コロナ感染防止のため、十分に気を付けて参加のお願いを致します。




**お知らせ**

毎年9月開催予定の**敬老会**は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

誠道地区社会福祉協議会



~境港警察署からお知らせ~

**高齢運転者の免許更新に伴う  
早期申込み**

運転免許の更新にあたり、高齢者講習の受講対象となられた方には、鳥取県公安委員会から「高齢者講習通知書」が届きます。

高齢者講習は県内9か所の自動車学校で受講できますが、その講習は予約制となっており、日に受講できる人数にも制限があります。

自動車学校が大変混みあう繁忙期(2~3月及び8~9月)に運転免許証の有効期間が満了する方は、更新期限が切迫する時期になってから受講の申込みをされても、すぐには講習を受けることができず、結果として一時的に運転免許を失効してしまうこともあります。

高齢者講習は、運転免許証の有効期間が満了する日の6か月前から受講することができます。

鳥取県公安委員会から「高齢者講習通知書」が届きましたら、すぐに開封し、早めにその通知書に記載されている県内の自動車学校に申し込んでください。

**誠道**  
**公民館だより**

No.475





# コロナウイルス感染予防対策をしよう！



手洗いを  
するべき  
5つのタイミング



泡立って  
手洗った後に  
しっかり  
流すことが  
大切！



①外出先からの  
帰宅



②調理前



③食事前



④トイレの後

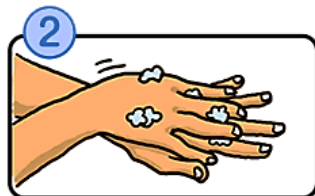


⑤掃除・ゴミ出しの後

## 正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんを  
つけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



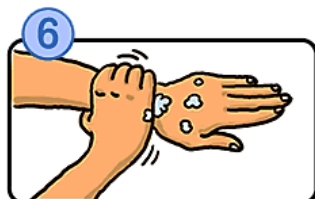
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

これから長い戦いにはなりますが、日々注意を心がけながら過ごしましょう。