

はちみつ だより

65 からの
健康・介護 相談窓口
ホウカツ
地域包括支援センター

夏号
No.76

発行；足立区地域包括支援センター西新井本町

足立区西新井本町 2-23-1 ☎03-3856-6511



目次

- ★特集；家庭での消毒方法▶▶P2
- ★サロン紹介
/給付金申請お済ですか?▶▶P3
- ★快適ストレッチ
/熱中症にご注意▶▶P4

水風船

夏祭りの定番、水風船。

新型コロナウイルスの流行により今年も夏祭りの開催にも影響が出ているようでも残念です。

生活様式が一変しましたが適度な交流と適度な運動を心掛け、暑い夏を乗り切りましょう。
(事務・村田)



家庭での消毒方法について知ろう

新型コロナで生活が変わったね…。
丁寧な手洗いやアルコール消毒は習慣になってきたけど…。



家の中のウイルス対策って何ができるのかしら？

ドアの取っ手やベッド柵、テーブル等よく触る場所の清潔を保つことも大切です。そこで、家庭にある洗剤を使って消毒できる方法を紹介します。

【0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液】

市販の塩素系漂白剤を自分で薄めて使います。

- ① 手指には刺激が強いため、手袋をしてキッチンペーパーや布等にしみこませて拭き掃除する。
- ② 10分程度たってから水拭きをする。

※他の薬品と混ぜずに、必ず換気をしながら行いましょう。

～代表的なもの～

メーカー	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに商品付属のキャップ1杯
	キッチンハイター	水1Lに商品付属のキャップ1杯
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水1Lに商品付属のキャップ1/2杯
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに商品付属のキャップ1/2杯
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに商品付属のキャップ1/2杯
	キッチンブリーチ	水1Lに商品付属のキャップ1/2杯

【界面活性剤が入った住宅・家庭用洗剤】

界面活性剤が入った商品が市販されています。大切なのは**効果があるとされた次の5種類の界面活性剤が入っているか、濃度が適切か**等を必ず確認して購入しましょう。

1. 直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム (0.1%以上)
2. アルキルグリコシド (0.1%以上)
3. アルキルアミノオキシド (0.05%以上)
4. 塩化ベンザルコニウム (0.05%以上)
5. ポリオキシエチレンアルキルエーテル (0.2%以上)



※用途・使い方については商品の説明書に従ってご使用ください。

参考；厚生労働省ホームページ

ふれあいサロンのご紹介 『しゃべり場Kカフェ』

『ふれあいサロン』は地域の方が、時間と場所を共有して交流する居場所です。今年には新型コロナウイルスの流行により、残念ながら各イベントが自粛となりました。

『ふれあいサロン』も同様に開催をしばらくお休みする事態となりましたが、

『しゃべり場Kカフェ』は再開に向けて準備を進めています。内容はおしゃべりがメインですが、手芸などの「ものづくり」も行います。申し込み制ではありませんので男女問わず、ふらっと立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

ぜひお気軽にご参加してみてください。

※サロンの開催は状況により変更になる場合があります。

『しゃべり場Kカフェ』

【開催】毎月第2土曜日 13:30~16:00

【費用】参加費 100円

【場所】公社西新井本町住宅2号棟1階集会所

【住所】足立区西新井本町2-30-18

(江北保健センター裏)

【代表】絆のあんしん協力員 小出さん



新型コロナウイルスの

特別定額給付金の申請はもうお済みですか？

【給付額】給付対象者1人につき10万円。

【対象者】基準日(令和2年4月27日)に足立区の住民基本台帳に記録されている方

【受付方法】区から事前に郵送された申請書に必要事項の記入と必要書類を添付し郵送にて申請。

【受付期間】足立区における特別給付金の受付は令和2年8月31日で締め切りです。

【給付金関連のお問い合わせ】足立区10万円給付金ダイヤル ☎03-3880-6155
電話のかけ間違いが多くなっています。おかけ間違いのないようご注意ください。

給付金にまつわる

詐欺被害が

増加しています!!

詐欺に関する
相談先

消費者ホットライン ☎188

新型コロナウイルス給付金関連
消費者ホットライン ☎0120-213-188

警察相談専用電話 ☎#9110

快適らくらくストレッチ

コロナ禍により自宅で過ごす時間が長く、身体を動かす機会が減っていませんか？
今回は座ったまま行うストレッチをご紹介します。身体も気持ちもスッキリさせましょう！

① 足の裏が床につくように座り、膝は肩幅に開きます。息を吸いながらゆっくりと両肩を上げます。



② 息を吐きながらスッと肩を落とします。背筋は伸ばしておきましょう。



①②を3回
くりかえす

③ 息を吐きながらおへそをのぞき込むように首から下の背骨を丸めていきます。



④ 息を吸いながらゆっくりと元の姿勢に戻ります。



③④を3回
くりかえす

⑤ 息を吐きながら右腕で左腕を抱え、胸に引き寄せます。



⑥ 反対も同様に行います。



⑤⑥を2回
くりかえす

今年の夏は、例年よりも熱中症に注意を！

気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

マスク着用に関する熱中症予防のポイント

- ① 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。
- ② マスクを着用している時は、体に負担のかかる作業や運動を避けましょう。

★基本的な予防策も忘れずに★

- ・ のどが渇く前に水分補給！
- ・ 1日あたり1.2リットルを目安に！
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに摂る！

