

歌声通信

2020年5月号外

NPO 法人周話



5月の歌声喫茶も引き続きお休みします



2020年2月の歌声喫茶を開催後、ずっとお休み続きとなっておりますが、皆さんお変わりないでしょうか？

引き続き緊急事態宣言が延長される模様で、まだ新型コロナウイルス感染症が終息するまで、今少し時間がかかるとのこと。

家のとじ込み生活も長くなり、皆さんどのようにお過ごしですか？

私も同様で、家の中にいることが多く、マスクを作ったり、切り絵をしたりしながら過ごしています。また、運動不足解消のため、ラジオ体操やストレッチ体操を毎日おこなっております。この状態が一刻も早く終わるためには、我慢しかないようですね。

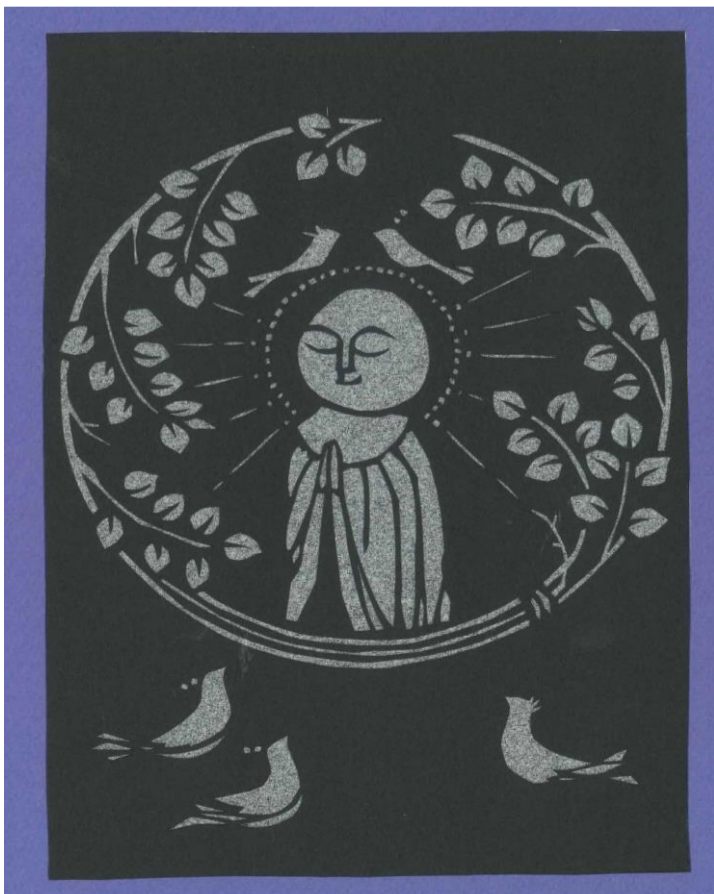
そのための情報を少し載せておきます。

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

1 ビデオ通話で オンライン帰省	2 スーパーは1人 または 少人数で すいている時間に	3 ジョギングは 少人数で 公園は すいた時間、 場所を選ぶ
4 待てる買い物は 通販で	5 飲み会は オンラインで	6 診療は 遠隔診療 定期受診は間隔を調整
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も	9 仕事は 在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために
10 会話は マスク をつけて	3つの密を 避けましょう 1. 換気の悪い密閉空間 2. 多数が集まる 密集場所 3. 間近で会話や発声をする 密接場面	

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。



皆様の健康とともに、
早く一緒に歌える日が来ることを
願っています