

# や いきいきわがまち やなぎはら

やなぎくん

令和2年 4月15日発行

発行責任者

柳原地区住民自治協議会

会長

寺田 公一

第 93号

## 新型コロナウイルス感染症の感染防止のため

### ◎3つの密をさけましょう

集団感染の共通点は、特に、

「換気が悪く」

「人が密に集まって過ごすような空間」

「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。

風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず、外出される場合には

マスクを着用していただくよう、お願いします。



### 他の人にうつさないために



鼻と口を確実に覆い、隙間がないように装着します。  
同じマスクを使いまわしはせず、取り換えましょう。

#### 咳エチケットの基本

マスクを着用する

ティッシュ、ハンカチなどで口や鼻を覆う



風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人のこまめなうがいや手洗いを  
行うことがとても重要です。

### 4月はあいさつ運動強化月間です



朝の時間帯にあいさつ運動を実施します。

みんなで気持ちの良いあいさつをしましょう！！

あいさつが交わされる事により犯罪の起こりにくい地域づくりにつながります



## ◎自宅の中で活動量を増やしてみよう

ソファなどに座ったまま長時間過ごしたりせず、立ち上がって足踏みをするなど、自宅でもかたんに活動量を増やすことができます。

また自宅でもできる体操やトレーニングなどもあり、これらを行うことで、生活習慣病の悪化防止や筋力の衰えを予防する効果があります



新型コロナウイルス対策によって、外出を控え、家に閉じこめると、活動量が減りやすくなります。

活動量が減ると、血糖コントロールの不良など生活習慣病の悪化や筋肉が衰えるなど、別の健康被害にもつながる恐れがあります。

暖かくなってきました。お散歩などいかがですか！



### ◆オレンジカフェどんぐり・おひさまカフェ

※5月はお休みします

6月からはこれからの状況をみて再開いたします

◆球技大会 中止になりました

◆史跡めぐり 安曇野方面へ  
秋頃の開催に変更になりました

◆東北中学校PTA 資源回収  
中止になりました

## ◇◇◇ お問い合わせ ・ 申し込み ◇◇◇

〒381-0017

長野市大字小島804-5 柳原総合市民センター内

**柳原地区住民自治協議会 事務局 ☎217-2365**

お気軽にお立ち寄りください



## KUMON 公文式 柳原 教室

柳原2251-5 tel:296-3924 (指導者:西沢)  
学習日:火・金 (3時半~8時半)

いつでも見学できます!

## 相続 遺言 不動産・会社法人登記等手続き 柄澤 定夫 司法書士事務所

〒381-0012 長野市大字柳原2317番地25  
TEL 026-295-1758 FAX 026-266-0958  
URL <http://www1.odn.ne.jp/shiho-karasawa/>

弊社敷地内に無料古紙リサイクルボックスを設置中!  
毎日朝8:00~夕方17:00までどなたでも古紙、古着を投入いただけます!



## OVOL 株式会社小矢澤商店

日本紙パルプ商事グループ

Koyazawa Co., Ltd.

本社 長野市大字稲葉字中千田沖2122-5  
中千田営業所 TEL.026-268-2146 FAX.026-268-2149

柳原営業所 長野市大字柳原2636-1  
TEL.FAX.026-295-9825

