



# 茂木地域センターからの新鮮情報 令和2年5月号

発行日：令和2年4月21日 毎月発行 157号

長崎市役所 茂木地域センター  
〒851-0241 長崎市茂木町75番地10  
TEL 095-836-0400 FAX 095-834-6001  
E-mail br\_mogi@city.nagasaki.lg.jp

茂木地域センター管内 10,143人 (男4,648人・女5,495人) 4,970世帯 (令和2年3月末現在)

## 新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いします

予防の基本「手洗い」と「咳エチケット」を徹底してください。

### 手洗い



外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

手洗いの前に爪を短く切り、時計や指輪は外しておきましょう。

### 咳エチケット

- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。



3つの密が重なると、感染拡大リスクが高まります。これらの条件が揃う場所や場面を予測して、避けるようにしてください。

### 3つの密を避けましょう



### ◇自治会長さんの交代のご紹介

退任された自治会長さんには、地域振興に御尽力いただき本当にありがとうございました。新しく自治会長になりました皆さん、どうぞよろしくお願いいたします。

自治会名	(新) 会長	(旧) 会長
宮 摺	濱口 壽幸	田畑 英明
橋 口	橋田 政志	山口 管美
片 町	西田 和光	川口 政行
南 川	池山 耕治	岩永 隆
河 内	工藤 幸弘	梅木 一徳
北浦町新生	石垣 久美子	長濱 芳幸
北 浦	三浦 学	三浦 徳明
田上西部	白石 利市	小川 正弘
田上中部	草野 幸治	古本 邦人
大崎町	山崎 道男	山崎 和孝

### ◇長崎市交通費助成事業について

○高齢者及び障害者の交通費助成利用券は、もう引替えされましたか？引替えはがきをなくされた方は5月15日以降再発行ができ、交付できます。

### ◇茂木コミュニティ連絡協議会総会について

総会は、縮小の中開催され、令和2年度がスタートしました。今年度もよろしくお祈りします。

### ◇茂木クリーン作戦について

5月・6月の茂木クリーン作戦については中止となりました。【茂木愛創会】

### 小島・茂木地域包括支援センターからお知らせ

#### 高齢者が気を付けたいポイント

新型コロナウイルス感染症に対し、感染予防、生活不活発に気を付け、次の虚弱予防を試してはどうでしょうか。

- ① テレビのコマーシャル中の足踏み。
- ② 毎日のラジオ体操。スクワットなども。
- ③ 毎食後、寝る前の歯磨き。義歯の清掃も。
- ④ パタカラ体操、鼻歌、早口言葉でお口周りの筋肉のトレーニング。
- ⑤ 家族や友人に電話、メールで近況報告。
- ⑥ 食事の準備や買い物、外出などで困った時には誰に連絡するか考えましょう。

※高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう。

小島・茂木地域包括支援センター ☎820-8231