



# 茂木地域センターからの新鮮情報 令和2年7月号

発行日：令和2年6月19日毎月発行159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 10,122人（男4,638人・女5,484人） 4,976世帯（令和2年5月末現在）

**地域情報募集！** 次月号の締め切りは7月10日（金）です。8月中旬から9月にかけて、住民の皆さんへお知らせしたい情報がありましたら、ご連絡ください

## 新型コロナウイルスを想定した「新生活様式」

- (1) 一人ひとりの基本的感染症対策  
《感染防止の3つの基本》  
①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗い  
《移動に関する感染対策》  
・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動を控える。など
- (2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式  
・手洗い・手指の消毒  
・3密(密集、密接・密閉)の回避 など
- (3) 日常生活の各場面別の生活様式  
《買い物》  
・1人または少人数ですいた時間に  
・レジに並ぶときは、前後にスペース など  
《スポーツ等》  
・公園はすいた時間、場所を選ぶ  
・ジョギングは少人数で など  
《公共交通機関の利用》  
・混んでいる時間帯は避けて  
・会話は控えめに など  
《食事》  
・対面ではなく横並びで座ろう  
・大皿は避けて、料理は個々に など
- (4) 働き方の新しいスタイル  
・時差通勤でゆったりと  
・テレワークやローテーション勤務 など  
(厚生労働省出典)

様々な新型コロナウイルス感染症対策がありますが、感染症対策をしっかりと意識しながら日常生活を送りましょう。

## ◇茂木クリーン作戦を実施！

◆7月16日（木）に実施します。

新型コロナウイルス感染症のため実施を見合わせていた茂木クリーン作戦を7月から実施することとなりました。今年初めてとなりますので、ぜひご参加ください。

作業開始 午後5時40分頃から1時間

(雨天の場合は中止)

集合場所：茂木地域センター一前

清掃場所：水辺のきずな公園周辺

※軍手は各自ご持参ください。

## ◇小島・茂木地域包括支援センターからのお知らせ

### 【新しい生活様式における熱中症予防行動！】

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染予防の3つの基本である①身体距離の確保②マスクの着用③手洗いや3密(密集、密接・密閉)を避ける等の「新しい生活様式」を心掛けた熱中症予防行動のポイントが推奨されています。特に熱中症にかかりやすい高齢者、子ども、障害者の方々には、周囲が協力して見守りましょう。以下の点を意識しながら熱中症予防に努めましょう！

1. 暑さを避けましょう
2. 状況に応じてマスクを外しましょう  
(距離の確保)
3. こまめに水分補給しましょう
4. 日頃から健康管理をしましょう
5. 暑さに備えた体作りをしましょう



小島・茂木地域包括支援センター ☎820-8231

## ◇歯と口の健康コーナー

“お口いきいき”を無料で受けられます

加齢とともに筋力が衰えて、腰が曲がってきたり、歩行などの日常生活がままならなくなってきました。お口の周りやお口の中も同様に、知らず知らずのうちに筋力が衰え、食べ物が噛みくだきにくくなったり、飲み込むタイミングがずれてむせたり咳き込んだりしてきます。

また、口が乾きやすくなり、話すのも苦痛になって無口になることもあります。

気になる方は早めに長崎県が無料で提供している「お口いきいき健康支援事業」を受けてみられてはいかがでしょうか。お口の健康チェックをして、必要なお口の体操のやり方とそのポイントをお伝えしていきます。申込みは歯科医院で受け付けて歯科医院で実施していきます。肺炎予防、そして何でもおいしく食べることができ、健康な状態を保つためにも是非受けてみてください。

まちだ歯科クリニック 町田澄利  
(歯科医師・労働衛生コンサルタント・介護支援専門員)