



# 西部

西部地区生涯教育センターだより

— 355 —

令和2年5月21日 発行

TEL&FAX 43-3414

◎行事の様子をカラーでもご覧ください。

(町HP) HOME→組織から探す

→中央生涯教育センター

(西部だより)



## 西部地区老人クラブ連合会 農村公園整備事業

全体で1回目の農村公園整備です。

日時：**5月28日(木)**午前**8時30分**～

担当：千貫石・長志田

**5月29日(金)**午前**8時30分**～

担当：川目・高谷野原

**5月29日(金)**午後**1時30分**～

担当：和光

場所：西部地区生涯教育センター 農村公園

内容：草刈り、草取り

※各自、草刈り機・草刈りかまなど負担のない道具をお持ちください。

新型コロナウイルス感染予防のため、マスク着用をしてください。1時間程度の作業になります。よろしくお願いいたします。

なお、体調のすぐれない方は無理をしないようお願い致します。

## 図書室が変わりました



図書室が生まれ変わりました。

金ヶ崎図書館からの配本も廊下から図書室の中へ移動しました。

6月9日(火)に、本が入れ替わります。みなさん、この機会に本を読んでみませんか？



## おすすめ 図書の紹介

『えんそくバス』

文 中川ひろたか・絵 村上康成

「みなさん、あしたはまちにまったのしいえんそくです。ねぼうしないように。おべんとうを忘れずにね。」

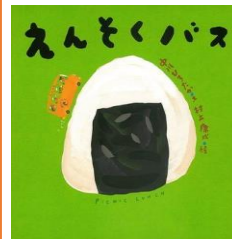
みんなにそう言った園長先生でしたが、遠足が楽しみで前の晩眠れず遠足の日の朝、大寝坊をしてしまいます。

遠足バスは園長先生を忘れたまま園を出発！

目的地の公園に着きました。

青空の下、子供たちは元気いっぱいあそびまわります。

いつ、園長先生を忘れてきたことに気づくのかな？



## 新型コロナウイルスに

### 感染しないようにするために

#### (1)手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。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す。

#### (2)普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

#### (3)適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちます。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

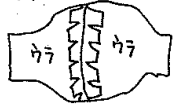


石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

# うちのマスク

## 作り方

- ① 表布2枚、裏布2枚を切ります。
- ② 表布を中表にして中心側をぬい合わせます。
- ③ 裏布も同じ。
- ④ 表布、裏布ともぬいしろに切れ込みをいれ、アイロンで割ります。



- ⑤ 表布と裏布を中表に合わせ、上下をぬい合わせます。



※ 表布の両端は、はみ出ます。

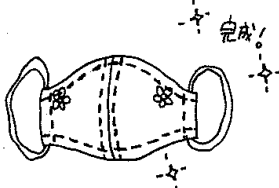
- ⑥ 表に返し、アイロンで形を整えましょう。



- ⑦ 両端を裏布側に三つ折りにしてぬい合わせます。



- ⑧ ゴムを通します。



※ 上下がわかるように印をつけましょう。

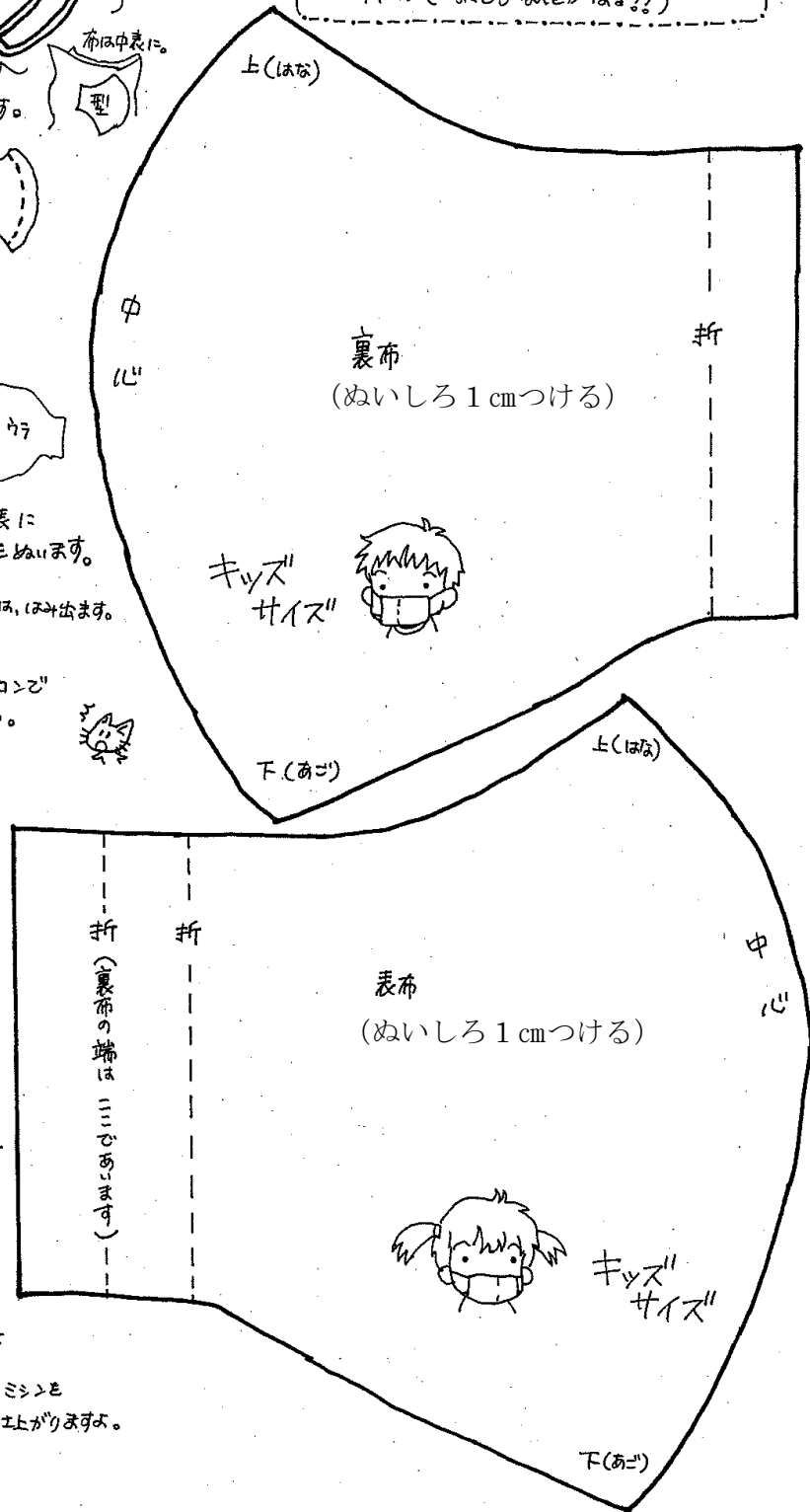


手洗いもするよ!

※ 上下・中央にも端ミシンをかけるよ、キレに仕上がりますよ。

## 準備するもの

- ・布 26cm x 30cm くらい
- ・ゴム 片側 30cm くらい x 2本  
(ない時は、スリキングや伸縮包帯を細く切って代用できます)
- ・ミシン (手ぬいでもOK!!)
- ・アイロン (なくてもなんとかなる!!)



新型コロナウイルスの感染症の拡大によるマスクの需要増加に伴い、紙マスクの入手が困難な状況となっていることから、西部地区センターでは仕事のあき時間を利用して布のマスク作りをしました。布マスクを使ってみたい方は、西部センターにご相談下さい。

