



# 賀茂地域協議会



～高齢者見守り事業～

今年度、最初のわたげカフェです！皆さんぜひ遊びに来てくださいね！

## わたげカフェ

お茶、コーヒー、ホットケーキなどなど…無料

★日時 令和2年4月7日（火）  
午前9時～11時30分

★場所 本泉交流センター



・状況により中止の可能性もありますので、その場合は防災無線等でお知らせいたします。

新型コロナウイルスの影響に伴いイベントなどが中止、延期になり、学校も休校になったりと、様々な情報が飛び交い不安が広がっていますが、皆様におかれましては、風邪や季節性インフルエンザと同様に咳エチケットや手洗いなどを徹底し、ウイルスの感染を防ぎましょう。

・こまめに手を洗いましょう

こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

・「咳エチケット」とは何ですか？

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境では、リスクが高いです。

感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

・換気をしましょう

部屋は定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開けましょう。

・マスクが手に入らないときは、代わりにどのような方法があるのでしょうか？

自分の手を用いるのではなく、ハンカチやタオルなど、口を塞ぐことができるものを代用することでも飛沫（くしゃみなどの飛び散り）を防ぐ効果があります。（裏面に簡単マスクの作り方を載せています）

※詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。



## ～活動予定～

- ・第2回わたげの会定例会  
日時：4月4日（土）18時30分～  
場所 賀茂公民館
- ・第2回賀茂まつり実行委員会  
日時：4月6日（月）19時～  
場所：賀茂公民館
- ・第3回執行理事会  
日時：4月6日（月）20時～  
場所：賀茂公民館
- ・第3回わたげの会定例会  
日時：5月2日（土）18時30分～  
場所 賀茂公民館

- ・わたげカフェ  
日時：5月12日（火）9時～11時30分  
場所：吉尾公民館
- ・第3回賀茂まつり実行委員会  
日時：5月上旬  
場所：賀茂公民館
- ・第4回執行理事会  
日時：5月上旬  
場所：賀茂公民館
- ・5月春の健康ウォーキング



賀茂公民館の使用は、三朝町企画課(43-3506)あるいは賀茂地域協議会(43-1875)に電話等で必ず申し込んでください。※鍵の受け渡しは当日、役場宿直室で行ってください。

**使用時間を守って、きちんと片付け、ゴミの持ち帰りにもご協力ください。**

[賀茂地域協議会]月曜日～金曜日 午前9時～午後1時  
事務局 石田[賀茂公民館] TEL43-1875 FAX43-1883  
mail : [kamokyougikai@gmail.com](mailto:kamokyougikai@gmail.com)



家で過ごす時間が増えたという方が多いのではないのでしょうか、咳エチケットに使える、折るだけ！ハンカチとヘアゴムで作る簡単マスクを作ってみませんか？

## 用意する物



ヘアゴム・ハンカチ

材料はハンカチとゴムです。ハンカチは 50 センチ四方の物を使用します。ゴムはヘアゴムなどを使用し、少し長めのゴムがオススメです。



ハンカチを半分に折り、また同じ方向に半分に折り…と八つ折りにします。

①

50センチ



②

二つ折り



③

四つ折り



④

八つ折り



⑤

ゴムを通す



輪っかにしたゴムを、ハンカチに通します。

⑥

両端を折る



⑦



両端を折りたたみます。三分の一より少し大きめの位置で折るとちょうどいいのですが、ゴムの長さや自分の顔に合わせた調整が必要です。片方の折り端を、もう片方に差し入れておきましょう。

鼻を包み込むように、内側の布を引っ張ります。ハンカチマスクの完成です！