



# 賀茂地域協議会



## 新型コロナウイルス感染により不安などを感じていらっしゃる方へ

- 鳥取県では緊急事態宣言が解除され、徐々に以前の生活に戻れそうな状況になってきていますが、以前と全く同じというわけにはいきません。まだ、新型コロナウイルス感染の不安は消えていません。三密を避けたり、イベントの自粛をしたり、テレワーク継続など新たな生活スタイルを取り入れることとなります。新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの暮らしを大きく変化させることになってしまいました。どのようなものなのか分からないウイルスに対して大きな不安を抱えてしまうことはもちろん、思うようにならない生活によって不安やストレス、恐怖、怒り、興奮、不眠など、こころやからだに様々な変化を感じている方も多いのではないのでしょうか。このような状態は、年齢や性別を問わず、『どなたにでも起こりうる、正常な反応』です。
- 時間の経過で自然と回復することも多いのですが、気持ちを信頼できるひとに話したり、相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。

\* 下記のような相談窓口がご利用いただけます \*



《こころの相談窓口》

中部総合事務所福祉保健局（平日 8時30分～17時15分）23-3147

《三朝町の相談窓口》

健康福祉課（土日、祝日を除く 8時30分～17時15分）43-3520



## 適度にからだを動かしてみましょ

運動不足になると生活習慣病のリスクが高くなったり、高齢者では心身の機能が低下して動けなくなるおそれがあります。家庭で体操や筋トレをしてみたり、日中の気温の高い時間を避け、天気の良い夜は星空を眺めながら、人混みを避けて散歩やウォーキングをしてみたいかたがでしょうか。景色が変わるとよい気分転換になります。運動を行う際は、自身の体調に合わせて無理のない範囲で行ってください。

## 賀茂公民館利用に関するお願い

- ① 町内のサークル活動や会議等に限り、小規模で、大声での発生や歌唱、近距離での会話がなないこと。症状がなくても、マスクの着用と咳エチケットの徹底をお願いします。
- ② 人との距離を2m以上の間隔を保ち、四方を空けた席配置等の感染防止対策を行う。
- ③ 適切な消毒や換気等を実施すること。
- ④ その他、飲食は自粛。利用時間の制限（夜間閉館など）はありません。

集団発生防止のため、3つの「密」が重ならないようにしましょう



新型コロナウイルス感染症関連

## ～熱中症に注意～

身体が暑さに慣れていないため、急な気温上昇によって熱中症になる危険があります。マスクをつけていると余計に暑く感じますが、半袖や短い靴下など肌の露出を増やして、皮膚からの放熱を多くする対策が効果的です。またマスク装着時はのどの渇きを感じにくいので、水分補給もこまめに行ってください。



## ～活動予定～

- 第4回定例執行理事会  
日時：6月8日（月）19時～  
場所：賀茂公民館

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。

**使用後は、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)

