

白石区

第 7 号

2020 年

6 月発行

～こういう時こそ、地域みんなで支え合い・助け合い～

令和2年5月25日に緊急事態宣言が解除になりましたが、新型コロナウイルス感染症への有効な治療方法が確立されるまでには、まだまだ時間を要することと思います。新型コロナウイルス禍で地域活動が遮断され、外出もまだ自粛傾向で人と会う機会が減っています。人との会話が減ると、お口の筋肉も衰えてしまいます。自宅でできる『パタカラ体操』は、飲み込む力を鍛えるだけでなく、表情が豊かになる・唾液の分泌が増える・入れ歯が安定するなどのさまざまな効果があります。お口の健康維持のためにぜひ体操を行いましょ。毎食前に行えば美味しく食事が摂れますよ！

パタカラ体操

パ

唇を閉じる筋肉が鍛えられ、口の中の食べ物をこぼさないようにすることができます。

タ

舌の筋肉を鍛え、食べ物を押しつぶしたり、飲み込む力を強くすることができます。

カ

舌の奥の力を鍛え、誤嚥せずに食べ物を食道に運ぶ力を強くします。

ラ

舌の巻く力を鍛え、食べ物を喉の奥に運びやすくします。

パタカラで歌ってみましょう！

ふるさと

(うさぎ 追いし かの山)
パパパ パパパ タタタ

(小鮒 つりし かの川)
カカカ カカカ ラララ

(夢は 今も めぐりて)
パタカラ パタカラ ララララ

(忘れがたき ふるさと)
パパパ タタタ パタカラ



白石区マスコットキャラクター しろっぴー

白石区版

みんなの暮らしお役立ち手帳

— 高齢の方の暮らしをささえる情報誌 —

2020年2月現在



札幌市白石区社会福祉協議会
www.sapporo-shakyo.or.jp/shiroishi/

みんなの暮らしお役立ち手帳

高齢者の暮らしを支える情報誌「白石区版」が令和2年2月に更新しています。集いの場や運動・学びの場、医療・介護・福祉の民間サービス事業所、生活に便利なお店・サービス等の情報が掲載されています。お住いの地域のまちづくりセンターでご覧いただける他、白石区社会福祉協議会のホームページからもご覧いただくことができます。

皆さんの生活に必要な情報が掲載されていますので、是非ご活用ください！

社会福祉法人 札幌市白石区社会福祉協議会

〒003-8612 札幌市白石区南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎1階

TEL: 011-861-3700 FAX: 011-866-8999



身近なもので消毒液が作れます！

～ご自宅にある **ハイター** が消毒液になります～

ハイターは水で薄めるだけで「次亜塩素酸ナトリウム」という消毒液になります。あまり馴染みのない名前ですが、ノロウィルスの感染予防として、以前から活用されてきた消毒剤です。

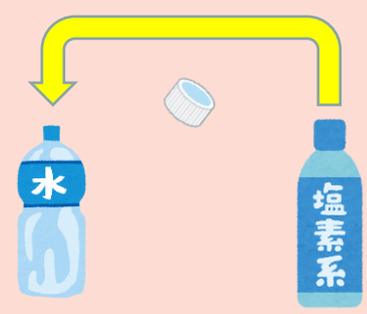
ウィルスを不活化させる働きがあり、新型コロナウイルスにも効果があるとされています。**厚生労働省も推奨**している方法です。



0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

1リットル分の水と

キッチンハイター・衣料用ハイターを『商品付属の**キャップ1杯**』混ぜるだけで物用の消毒液になります。



消毒のポイント

- ・リモコン・電話機・椅子の背もたれやひじ掛け
- ・テーブル・電気のスイッチ
- ・手すり・ドアノブや取っ手・トイレの床や便座 etc. . .



作る時の注意事項



- ・**手袋をつける**（肌荒れを起こす可能性がありますので手袋は必ず着用しましょう。万が一付着した場合はすぐに水で洗い流しましょう。）
- ・**こまめな換気をする**（吸い込むと呼吸器に異常をきたす場合があります。）
- ・**酸性の洗剤と混ぜない**（トイレ洗浄剤等強酸性のものと混ぜると有毒ガスが発生し危険です。）
- ・**必要な分だけ作り、保存しない。**

使用時の注意事項

- ・消毒後**水拭きをする**（特に金属製品は腐食の恐れがあり、水拭きが必要です。）
- ・**手指の消毒には使用しない。**



新型コロナウイルス感染症に関する一般相談

札幌市保健所 新型コロナウイルス一般相談窓口

【Tel : 011-632-4567】 9時00分～21時00分（土日祝も含む）



着任のご挨拶



4月から白石区第1層生活支援コーディネーターとして活動している 柳 厚志です。新型コロナウイルスの影響が落ち着きましたら、地域の皆さんと一緒に『地域の支え合いの取り組み』を推進してまいりたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



日常生活のちょっとした困りごと、地域支え合いのボランティアなどのご相談は ☎861-3700 までお気軽に！

