

大切なのは一人ひとりの心がけ

実践しましょう 「新しい生活様式」

5月4日、新型コロナウイルス感染症の対策を話し合う政府の専門家会議では、感染が再び拡大することを防ぐための「新しい生活様式」の具体的な例が示されました。

こまめな手洗いやマスクの着用、咳エチケットなどの基本的な感染症対策はもちろん、今回紹介する「新

しい生活様式」を心がけ、ご自身のみならず、家族や友人、隣人などの大切な命を守りましょう。

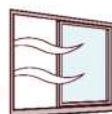
また、今号では、市がホームページなどに掲載している、おうちでも楽しめるコンテンツの一部をご紹介します。ぜひご活用ください。



こまめに手洗い



こまめに換気



うがい



マスクの着用



身体的距離の確保



一人ひとりの基本的感染対策（3つの基本）

身体的距離の確保

人との距離はできるだけ2メートル（最低1メートル）空ける。

マスクの着用

外出時は、症状がなくてもマスクを着用する。

手洗い

家に帰ったらまず、手や顔を洗う。手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。

日常生活を営む上での基本的生活様式

こまめに手洗い、手指消毒

身体的距離の確保

こまめに換気

毎朝の検温、健康チェック

発熱または風邪の症状がある場合は無理せず療養。

3密の回避

- ・換気の悪い密閉空間
- ・多数が集まる密集空間
- ・間近で発声をする密接場所

せきエチケットの徹底

せきやくしゃみが出るときは、周りにウイルスなどを飛ばさないようにマスクを着用するかハンカチやティッシュなどで口を覆う（せきやくしゃみを手で押さえると手にウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります）。



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、すいた時間を選ぶ。
- ・電子決済を利用する。
- ・計画を立て、素早く済ませる。
- ・レジに並ぶときは前後にスペースをとる。
- ・通信販売を利用する。
- ・サンプルなどの展示品への接触は控える。

娯楽・スポーツなど

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ。
- ・すれ違うときは距離をとる。
- ・ジョギングは少人数で行う。
- ・自宅で動画を見ながら運動する。

公共交通機関の利用

- ・会話は控える。
- ・混雑する時間帯は避ける。
- ・徒歩や自転車も併用する。

食事

- ・持ち帰りや出前を利用する。
- ・料理は大皿を避けて個々に盛り付ける。
- ・対面ではなく横並びに座る
- ・会話は控えめにする。
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける。

働き方の新しいスタイル

テレワークやローテーション勤務

時差通勤で混雑緩和

オフィスは広々と

会議はオンライン

名刺交換はオンライン

対面での打合せは換気とマスク

おうちで ZOO を楽しもう！

問合せ かみね動物園 TEL 22-5586
IP 050-5528-5184

ワークシートを毎週掲載しています！
遊びながら動物を楽しめるワークシートを毎週、
かみね動物園のホームページに掲載しています。
ぜひチャレンジしてください。

シカ(オス)

シカの角を見ないで描けますか？角の分かれる方向や枝分かれの数...

世界に一つだけの角を描いて完成させてください。

シカの写真を18ページに掲載しています。完成した後確認してみてください。



ZOO

ペンネーム

#おうちで ZOO 作品展 で広めよう

できあがった作品の写真を撮ってご自身の SNS に投稿しませんか。投稿する際は「#おうちで ZOO 作品展」とハッシュタグを入れてください。素敵な作品をお待ちしています。

かみね動物園
ホームページ



動物たちの姿や動物園の裏側をお届けします！
市の公式 YouTube、かみね動物園のツイッター・
フェイスブックで動画を公開中です。ご覧いただき、
次に来園した際の楽しみを増やしてください。

例えばこんな動画を公開中！



『チンパンジーに餌をやるための仕掛けを作りました。』

野生のサルは1日の大半を餌探しに費やします。動物園では少しでも野生に近い状態で過ごせるようさまざまな工夫をしています。ぜひご覧ください。



日立市公式
YouTube



かみね動物園
Twitter



かみね動物園
Facebook

～からだを動かそう～

介護予防のためのシルバーリハビリ体操

問合せ 健康づくり推進課 TEL 21-3300
IP 050-5528-5180

イスに座ったままできる体操です。市の公式 YouTube で公開しているものの一部（肩こり予防）を2種類ご紹介します。運動不足や筋力低下の予防にご活用ください！

③手のひらを頭上に乗せる。



②ゆっくりと両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす。



①指を組んで、肘を伸ばす。



ポイント

ゆっくりと息をとめずに
行います。

「ひたちのぬりえ」にチャレンジ

問合せ シティプロモーション推進課
内線 295

“ひたらしさ”がつまったぬりえを用意しました！
イラストは5種類あります。ウミウやアンコウなどのイラストに色を塗りながら、日立市ならではの魅力に触れてみると、新たな発見があるかもしれません。ぬりえは市の公式プロモーションサイト「ひたち風」からダウンロードして楽しめます。



市の鳥「ウミウ」。十王町には、全国で唯一のウミウの捕獲場があります！

#ひたちのぬりえ で楽しさ共有

できあがった作品の写真をとってご自身のSNSに投稿しませんか。投稿する際は「#ひたちのぬりえ」とハッシュタグを入れてください!! 素敵な作品をお待ちしています。



ひたち風 HP
「ひたちのぬりえ」



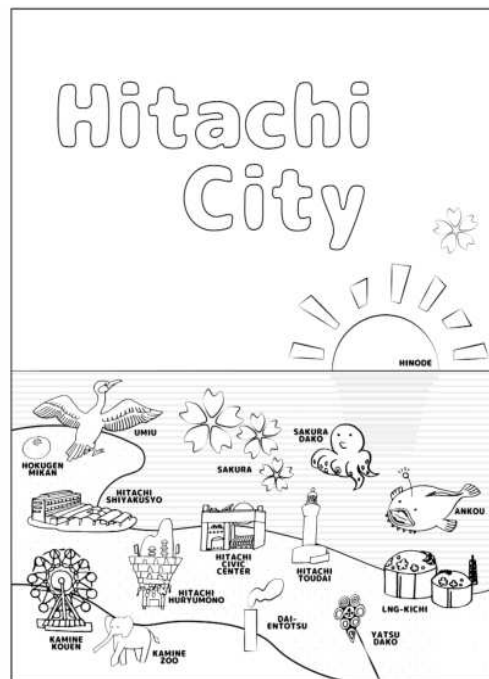
日立市公式
Twitter



日立市公式
Facebook



日立市公式
Instagram



体操を始める前の注意

- ・体操中は呼吸を止めずに行いましょう。
- ・自分の体調や体力に応じて行いましょう。
肩・腰・膝などに痛みがある方は決して無理はしないでください。
- ・両足がしっかりと床につく高さの椅子を使用しましょう。



無理なく体操を
続けましょう!

日立市シルバーリハビリ
体操指導士

②上下に5回動かす。



①肘が上下に重なるように両肩をつかむ。



④手のひらを頭の後ろにまわし、肘を開き、胸をそらす。



市の公式YouTubeでは、他にもさまざまな体操をご紹介します。ぜひご覧ください。



ポイント

15秒数えてゆっくり元に戻す。