

みのりの体験プロジェクト

東城自治振興区では、米作りの体験を通し、子どもたちに収穫の喜びや食生活について学んでもらおうと「みのりの体験プロジェクト」を毎年実施しています。

本年度も、5月23日に「田植えと田植えごちそう」を開催する予定でしたが、新型コロナウイルス拡大防止のため残念ながら中止となりました。

田んぼの管理をして下さっている地子給さんが田植えをして下さいました。

秋には稲刈りの行事が開催できることを願っています。(k)



♪ 花壇の花が満開 ♪

花壇の花が満開になっています。
見にお越しく下さい♪



東城自治振興センターをご利用の方へのお願い

当施設は利用を再開しておりますが、安心してご利用いただくため、以下のお願いをご一読いただき、ご理解とご協力をお願いいたします。

- 発熱、咳等の風邪症状がある方や体調がすぐれない方は、ご利用をお控えくださいますようお願いいたします。
- 手指の消毒や頻繁な手洗いにご協力をお願いいたします。
- マスクは必ず着用していただき、「咳エチケット」にご協力ください。
- 定期的な換気及び換気扇を作動し、ご利用ください。
- 施設をご利用の間は、相互接触や対面などの近接した距離での会話などの機会を減らしてください。
- 大声での発声、歌唱や声援等をできるだけ控えてください。
- 「3つの密」（密閉・密集・密接）を避けてください。
- 当面の間、センターへの出入りは下記のドアのみに限らせていただきます。

・事務所が空いているとき	正面自動ドアのみ
・夜間・土曜日・日曜日	支所側事務所横入口ドア
- ハンドドライヤーは使用を中止しています。

詳しくは事務所へお問合せ下さい。

東城自治振興センター利用における各部屋の定員数について

新型コロナウイルス拡大防止のため、当面の間各部屋の定員数を通常定員数の半分とさせていただきます。下記の表をご覧ください、利用人数に応じた部屋のご利用をお願いいたします。

室名	通常定員数	新型コロナウイルス拡大防止対策のための定員数
学習室 1	30人	15人
学習室 2	20人	10人
創作活動室	20人	10人
軽運動室	10人	5人
和室	20人	10人
調理実習室	35人	17人
研修室（全室）	100人	50人
研修室（3分の2）	50人	25人
研修室（3分の1）	20人	10人
市民ロビー	—	—



感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

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。

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、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。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



正しいマスクの着用



詳しい情報はこちら

厚労省

検索



行事名	とき	6月からの行事内容
東城自治振興区主催の各講座を順次再開していく予定です。 会員の方には、詳細が決まり次第案内を送らせていただきます。		
ふるさと今昔講座 (講座は会員以外でも受講できます)	未定	・次の講座が決まり次第ご案内します。
東城老人大学	未定	・次の行事が決まり次第ご案内します。
ウーマンカレッジ	6月15日(月) 10:00~	・「笑って免疫力アップ！」 講師 藤田伸史さん 東城自治振興センター 研修室
しごんぼ隊	未定	・7月から行事開始予定です。 しごんぼ隊員を募集しています。ぜひご参加ください。

東城自治振興区行事中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため下記の行事を中止とさせていただきます。
楽しみにされていた皆さんには申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

とき	行事内容
6月予定	・東城自治振興区 自治会親睦グラウンドゴルフ大会

やってみよう！脳トレ運動♪

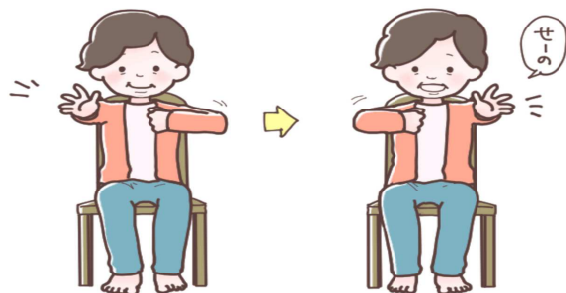
身体を動かしながら (=身体運動) 何かを考える (=認知課題) ことは、脳の多くの機能を同時に使います。これは認知症予防に大変良いとされています。今回は椅子に座って出来、脳トレにもなる運動をご紹介します。

グーパー運動

- ①前に出した手は『パー』胸の手は『グー』
- ②掛け声とともに入れ替える

①左手をグーにして胸にあて、
右手はパーにして前に出す

②「せーの」で左手はパー、
右手はグーで胸にあてる



トントンすりすり運動

- ①太ももを『グー』で「トントン」たたいて、
『パー』で「スリスリ」さする。
- ②「せーの」で右手と左手の動きを入れ替えてやってみましょう



足踏みをしながらするとさらに難易度が上がるそうです。
無理のない範囲でやってみてください。