

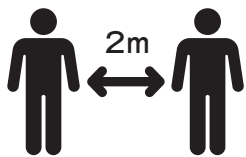
一人ひとりが実践を

# 新しい生活様式

以下に注意し、新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力ください。

## 感染防止の3つの基本

① 身体的距離の確保



▷ 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)あける

② マスクの着用



▷ 症状がなくても着用

③ 手洗いの徹底



▷ 帰宅時、手洗い、顔洗い  
▷ 手洗いは石けんで30秒程度かけて

## 日常生活の7つの基本



外出控え

密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

厚生労働省ホームページより

## 高齢者のみなさんへ ウイルスに負けない健康づくりを

高齢者の方は閉じこもっていると体力も免疫力も低下してしまいます。  
下記を参考にウイルスに打ち勝つ体づくりを行きましょう。

### 運動

- ・ラジオ体操
- ・ふくまる健康体操
- ・1日1回は人混みを避けて散歩を



### 会話

1日1回以上は誰かと会話(電話も可)を



### 栄養

- ・1日3食バランスの良い食事
- ・たんぱく質、野菜をしっかり摂る



### その他

- ・質の良い睡眠
- ・笑う



池田市人口 男性：49,654人(-78人) | 女性：53,981人(-17人) |  
(5月末現在) 人口：103,635人(-95人) | 世帯数：48,902世帯 |

**R70**  
高齢パルプ配合率10%再生紙を使用

広報誌が届かなかったら… 『広報いけだ』は毎月1回1日発行です。  
発行日の正午までに広報誌が届かない場合は、(公社)池田市シルバー人材センター  
(☎072・754・1980 \*受付/平日午前8時45分~午後5時15分)へ。

スマホやパソコンで『広報いけだ』を  
ご覧いただけます。  
便利機能もいっぱい!  
10言語に対応 自動音声読み上げ  
※ベトナム語は音声読み上げ機能には対応していません