

～新型コロナウイルス情報～

(別添)

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける。
- 並びに行くなら**屋外より屋内を避ける**。
- 会話をしている際は、可能な限り**正面を避ける**。
- 外出時、室内にいると声や会話をしているときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手を随分洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで、声に洗う**(手指消毒薬の使用も可)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 乗車や旅行はむかえめに、出陣はむかえを待たない場合に。
- 乗降したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ために**手洗い・手指消毒** □咳エチケットの徹底 □口ために換気
- 身体的距離の確保 □「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝体温測定、健康チェック、発熱又は両部の症状がある場合は無理せず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物 <input type="checkbox"/> 通販も利用 <input type="checkbox"/> 1人または少人数ですいた時間に <input type="checkbox"/> 必ず決済の利用 <input type="checkbox"/> 計画を立てて着早く済ます <input type="checkbox"/> サンプルなど展示品への接触は控えるに <input type="checkbox"/> レジに待ぶときも、前後にスペース	公共交通機関の利用 <input type="checkbox"/> 会話は控えるに <input type="checkbox"/> 混んでいる時間帯は避けて <input type="checkbox"/> 徒歩や自転車利用も併用する
飲食、スポーツ等 <input type="checkbox"/> 公園はすいた時間、場所を選ぶ <input type="checkbox"/> 釣トレやゴルフは自宅で動画を活用 <input type="checkbox"/> ジョギングは少人数で <input type="checkbox"/> すれ違うときは距離をとるマナー <input type="checkbox"/> 予約制を利用してゆったりと <input type="checkbox"/> 狭い部屋での長居は無用 <input type="checkbox"/> 取や応接は、十分な距離かオンライン	食事 <input type="checkbox"/> 持ち帰りや出物、デリバリーも <input type="checkbox"/> 屋外空間で気持ちよく <input type="checkbox"/> 大皿を避けて、料理は個々に <input type="checkbox"/> 対面ではなく横並びで食卓 <input type="checkbox"/> 料理に集中、おしゃべりも控えるに <input type="checkbox"/> お酌、グラスやお箸の回収は避けて
冠婚葬祭などの親族行事 <input type="checkbox"/> 多人数での会食は避けて <input type="checkbox"/> 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない	

(4) 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 □時差通勤でゆったりと □オフィスはひろびろと
- 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

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

手洗い・アルコールによる手指の消毒

- どうやって? -



緊急事態宣言が段階的に解除されていますが、感染が治まった訳ではありません。今後も、ご利用者様やご入居者様の健康面に注意し、状況をみながら最善の対応に努められる様にいたします。ご入居者様・ご家族様には面会制限という形でご迷惑をおかけしておりますが、今後も気になる点や改善点などがございましたら、よろしくお願ひいたします。

初田郷富士見荘

～イベント企画のお知らせ～

- ・5月11日、本来であれば『初田郷開所11周年食卓会』を実施する予定でしたが、3密を控える為に各ユニット毎での食卓会となってしまいました。
- ・6月22日に外出自粛中でストレスも溜まっていることから、運動企画を計画中です。



せっかくのお弁当でしたが、距離を開けて召し上がっていただきました。

初田郷での取組み

～趣味の継続・地域貢献活動～

- ・本来であれば温かくなり、外出頻度を増やし花や喫茶店巡りが好きな方など趣味の継続を図りたいのですが、今回は、施設内で出来る余暇活動や近所に散歩へ行く事が中心となってしまいました。



天気の良い日に散歩へ♪

☆ 介護の相談窓口 ☆

ご自宅での介護のお悩み、お困りごとの相談や、介護のサービスってどうやって使うの? など、日頃、なかなか聞けない事もお話しをさせていただきます。

☆ 施設見学、職場体験 ☆

初田郷では、施設内の見学はもちろんですが、学生さんの職場体験も行っておりますので、まずはご連絡をお待ちしております!!

※職場の雰囲気はホームページのブログ参照。

調理スタッフの 今月のおすすめレシピ

栄養バランスの良いおかずの一品に♪



※旬の素材を食べて、
元気に過ごしていただいています。

自粛によるストレスや、コロナウイルス
などの感染症に負けない健康作りを
心がけましょう！！

カレイのマリネ(2人前)

《調味料A》

・カレイ	120g 6切れ	・酒	大さじ 1
・トマト	60 g	・塩	小さじ 0.5
・きゅうり	30 g	・片栗粉	小さじ 1
・玉ねぎ	70 g		
・大葉	お好み	・油	10 g
		・マリネドレッシング	10 g



～下準備～

- ・トマト、きゅうり、玉ねぎ：お好みの大きさにカット。
- ・大葉：短冊切りにカット。
- ・カレイ：酒、塩で臭いを取り、片栗粉をまぶしておく。



～作り方～

- ①：フライパンに油を敷き、トマト以外の野菜を炒めます。
- ②：マリネドレッシング、トマトを入れます。
- ③：カレイを両面焼き、②をかけます。
- ④：仕上げにお好みで大葉をちらして完成です！！

☆ワンポイントアドバイス☆

暑い季節、簡単で食べやすい一品に！

～カレイに含まれる主な栄養成分と効用～

・低脂肪高タンパクな魚

ヒラメやカレイはたんぱく質を多く含んでおり、脂肪分も少なく、ヘルシーな魚と言えます。

・タウリンが豊か

白身が淡泊なカレイは消化が良く、低カロリーなので病人食や離乳食にも最適です。
特に含まれているタウリンが多く、**動脈硬化の予防や血圧の正常化、コレステロール値の低下、血糖値の上昇抑制**などに効果があります。

Caf'e SUAMA

営業日・・・臨時休業中！！

☆現在、緊急事態宣言が発令されており、SUAMAの営業も自粛させて頂いております。
問い合わせなど頂く中でこの様な対応となってしまう、ご期待に添えず大変ご迷惑をお掛けしております。



☆SUAMAドリンクメニュー☆

メニュー	料金	特別メニュー	料金
コーヒー(ICE・HOT)	100円	フラペチーノ	抹茶フラペチーノ 200円
カフェラテ(ICE・HOT)	150円		チョコフラペチーノ 200円
抹茶ラテ(ICE・HOT)	150円		キャラメルフラペチーノ 200円
キャラメルラテ(ICE・HOT)	150円	健康デイ	ソイラテ 200円
ミルクティ(HOTのみ)	150円		健康スムージー 200円
紅茶(アップル・ピーチ)(HOTのみ)	150円	その他、ランチの日もございますので、 お問い合わせください。	
上記各種Lサイズ	250円		