



那覇市中央公民館



つどう・まなぶ・つなぐ 相思樹 号外

発行：那覇市中央公民館 那覇市寄宮 1-2-15 TEL 098-917-3442

感染しないために一番効果があるのは・・・
じつは「**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。
- 手の甲をのぼ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。



やってはいけないこと

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。

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



「コロナに負けないぞ～」と、与儀公園でこいのぼりが元気いっぱい泳いでいます。く)))



なかなか外出できない日が続いていますが、運動不足解消に散歩してみてもいいかもしれません。

外出する際は、マスクをして人との距離を2m以上開けてください。帰ったら必ず手洗いをしましょう。

わ～お♪ お宝発見!



中央公民館は、ただいま休館中。しかし、みなさんをお迎えするために全職員で大掃除しています。今まで奥深く大切にしすぎていたのか?!なんと!お宝が続々と見つかっているんです!今回、ご紹介するのはコチラ・・・

ジャーーーン!!!

大きさは、縦180×横410もあるんです!開館したら是非見てくださいね!!

*** コロナウィルス感染症に関する相談窓口 ***

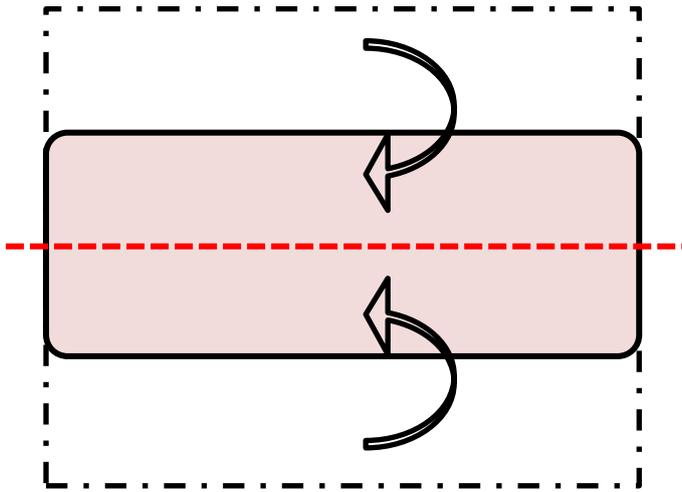
- 休業や失業等により収入が減少し生活に困っている方 ⇒ 那覇市社会福祉協議会 (857-7766)
 - 特定定額給付金(全国一律で10万円給付) ⇒ 那覇市福祉政策課 (862-9002)
 - 事業者向け各種相談 ⇒ 那覇市商工農水課 (951-3212) 他、沖縄振興開発金融公庫等
- ※コロナウィルス感染症に関する支援・相談窓口は、たくさんありますので、なは市民の友や那覇市公式ホームページの他、沖縄県や各省庁のホームページ等でご確認ください。

裏もみてね!

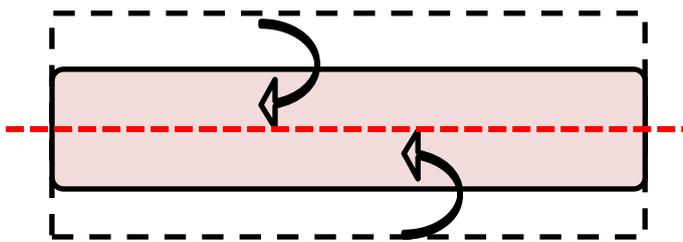
とっても簡単！

ハンカチマスクの作り方

① ハンカチを広げて置き、上下それぞれ中央の点線に向かって半分に折る

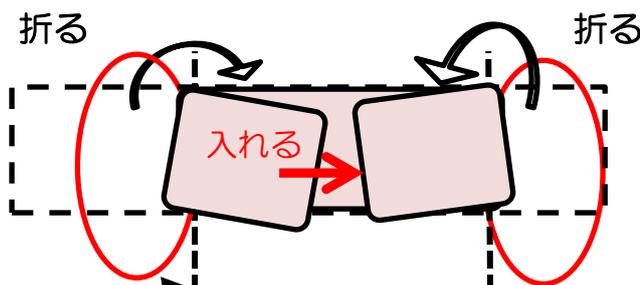


② さらにそれぞれ半分におる



③ 両端をゴムをはさんで折りたたむ

折った片方を、もう片方の袋になったところに入れる



ヘアゴム（無ければパンツのゴムでもOK）

＼(^o^)/

できあがり～♪

