

五和公民館だより 五和

日田市五和公民館
館長 三ツ廣 荘規
主事 大内 太透
TEL : 23-5622
FAX : 22-4127

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う

休館延長のお知らせ

4月28日(火)「日田市新型コロナウイルス感染症対策本部会議」において、全国各地でコロナウイルス感染症拡大が続いていることから、感染防止・感染拡大を防ぐため、日田市内の社会教育施設(公民館も含む)の休館期間延長が決定いたしました。

再三の延期となり教室や講座を楽しみにして下さっている利用者の皆様をはじめ、地区の皆様には大変申し訳ございませんが、この取り組みについてご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、休館期間が「しばらくの間」となったことから、公民館の休館解除が決まり次第、皆様にはお知らせをいたします。

また、公民館の主催事業におきまして、現状いつスタートすることができるとかみていであるため、内容の見直しなどを行い休館解除の見通しが立ち次第改めて募集をいたします。

五和公民館

ホームページアドレス

www.hita-k.org/gowa/

E-meil(メールアドレス)

gowa_k@hita-net.jp

五和地区について

(2020/3/31 現在)

●人口 2,509

男性 1,173 人

女性 1,336 人

●世帯数 1,153 世帯

休館期間

当分の間休館いたします

※休館解除の目途が立ち次第、ご案内をいたします。

※ご不明点などございましたら、五和公民館までご連絡下さい。

家の中で筋力アップ!!

外出規制で、運動などあまりできない環境ではありますが、健康を維持するためには適度な運動を行うことがとても大切です。

今回は家の中でもできる、歩くために必要なお尻から足首にかけての筋力を鍛える運動を紹介いたします。

〈家庭でできる足腰の運動〉

10回を目安にします。慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。

①足の後ろ上げ (椅子の背をつかみ、膝が曲がらないように片方の足をゆっくり後ろに上げる。そのままの状態を1秒間保ち、ゆっくり元の姿勢に戻す。)

※腰痛の原因になるので背中はそのささないようにしましょう。

②4分の1スクワット (両足を肩幅より少し広めに立つ。上体をまっすぐにしたまま、1・2・3・4で4分の1程度膝を曲げ腰を落とす。1・2・3・4で膝を伸ばし元の姿勢に戻す。)

③つま先立ち (両足を軽く開き、つま先を軸に1・2・3・4でゆっくりとかかとを上げ、1・2・3・4でかかとを下ろします。)



手造りマスクに挑戦 してみませんか？

立体マスクの型紙です 大人用、縫い代込み

子ども用はひと回り小さくするなど、工夫してください。
ミシンがあれば 10 分ほどでできるようです。

こちら側が
中央です。

※型紙・作り方は、大分県のホームページを参考にしています。

材料

- ・ガーゼ生地や、てぬぐい（日本タオル）、さらしなど（無地を裏布、柄物を表布にするなど好みで）
- ・ゴム（耳にやさしそうなものを選びましょう）

作り方

- ①生地を左右対称に 2 組（4 枚）切り抜きます。※表布、裏布それぞれ 1 組ずつ
- ②中央になる部分をそれぞれ 5mm で縫い合わせます（表面同士をあわせて）
- ③表布と裏布の上下を 5mm で縫い合わせる。（表面同士をあわせて）
- ④縫い合わせていない耳側から表に返す（ミシンを使用している場合は、ステッチをかける）
- ⑤両端を 1cm 幅の 3 つ折りにして縫い付ける（ゴムを通すところを作る）
- ⑥左右にゴムを通して完成！！（ゴムの長さは使用する方に合わせて調整してください）

※使用後はハイターなど市販の漂白剤を薄めたもので除菌し、洗濯するように動められています。
（漂白剤の薄め方は、商品の用途・使い方をよく読んで作って下さい）

「布マスクの洗い方」

- ①桶などに衣料用洗剤と使用した布マスクをいれ、10 分待つ。
- ②10 分経ったら、そのまま軽く押し洗いを行う。
- ③繊維を痛める可能性があるため、もみ洗いはしない
- ④桶に入った洗剤を流してゆすいだ後、桶に水道水をためて布マスクをゆすぐ。（十分すすぎたら水気をきる）
- ⑤台所用手袋をはめ、1 リットルの水に対しておおよそ 15ml 塩素系漂白剤をいれて、布マスクを 10 分間つけおく
- ⑥つけ終わったら、十分な水道水で布マスクをすすぎ、清潔なタオルで布マスクの水気をとり、日陰で乾かす。

※経産省ホームページより

大分県ホームページを参考に、主事が手縫いで実際に作ってみました。裁縫は得意ではないためおおよそ 1 時間半かかってようやく完成しました。ミシンがあれば 10 分ほどで出来るようになるので、お時間に余裕のある方は挑戦してみてください。

（作り方は別紙を参照）

五和公民館（23-5622）