

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、4月7日に全国で緊急事態宣言が発せられて1ヶ月半が経過した5月14日に福岡県は緊急事態宣言が解除されました。その後5月21日から学校が再開されました。小学1年生は真新しいランドセルを背負うことができました。緊急事態宣言解除後も社会活動がすぐには元に戻りません。公民館においても第2波を心配しつつこれまで通り手洗い・マスク着用・3密やソーシャルディスタンス（2メートル間隔）を維持するなど制約を受けながら徐々に活動を再開していきます。

よって、6月の行事は、3密やソーシャルディスタンス（2メートル間隔）を維持することが可能な主催事業やサークル活動から徐々に活動を始めていきたいと思えます。事情ご賢察のうえよろしくご了承願います。なお、市の新たな指針等が表明された場合は改めてお知らせいたします。これからひと月半ほど鬱陶しい季節となります。梅雨に入り豪雨などの被害がないことを祈ります。また食中毒や熱中症にもお気を付けください。健康に気を付けてこの難関を乗り切りましょう。職員一同皆様のご来館をお待ちしています。

## コロナに負けない身体づくり！おうちで脳トレ！①

ぐるぐる



### 指先を動かして頭の体操に♪

両手の指先を合わせてドームの形を作り、1~2本の指だけ離してぐるぐる10回ずつ回転させます。

まずは親指から1本ずつぐるぐる！慣れたら「親指と人差し指」「人差し指と薬指」など2本同時に離してぐるぐる挑戦しましょう！

身体の感覚や運動を司る脳の領域の中で最も広いところが手指を支配するところです。指先を器用に動かすことで、脳の広い範囲を活性化させることができます。

西区地域保健福祉課(895-7080)

## 新型コロナで不安を抱えている妊婦さんや、小さなお子さんをお持ちの保護者の方へ、保健師からのメッセージ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出を控えていらっしゃる方も多いと思います。

このような中、妊娠中または小さなお子さんを抱えながら、不安な日々をお過ごしのことと思います。地域保健福祉課では、保健師が妊娠期や育児などのご相談をお受けしております。

### こんな不安やお困りごとはありませんか？

(相談の例)

- ・ 妊娠生活の不安
- ・ 乳幼児健診や新生児訪問が延期となり、赤ちゃんに問題がないか不安
- ・ 授乳や離乳食、歯みがきのこと
- ・ イヤイヤ期の関わり方
- ・ 病気の時の対応
- ・ ずっと家の中でストレスがたまる、気分が沈む、イライラしてしまう
- ・ おすすめの過ごし方
- ・ こどもの生活リズムが乱れた など

上記以外にも、ご不安やお困りのことを、ぜひ気軽にご相談ください。



### 《相談先》

西区保健福祉センター 地域保健福祉課

電話：092-895-7080

当公民館では6月28日を月1回の臨時休館日として予定しています。ご利用を希望される場合は、10日前までに『公民館利用許可申請書』をご提出ください。

