

**みんなでも!ひとりでも!楽しもう!!の募集!!** 驚き!! 感動!! ちょこっと報告

**畑作業したい人募集!! パソコンの生徒&先生募集!! マスクづくり参加者募集!!**

**農業クラブ(仮)**

来年から作付する畑をつくっていきます。曜日ごとに2~4人の少人数で作業をはじめていく予定です!!

そこで... **ちょこっと募集!!** さあ!! 出番ですよ!! 畑作業が好きな人オオ~お待ちしておりますマ~す!!

収穫した野菜は **男の料理教室**で!!

2~4人の少人数対応のパソコンの教室が誕生します。「焦らず、わかるまで」をモットーに!!

そこで... **ちょこっと募集!!** パソコンを習いたい生徒さん。パソコンを教えてくれる先生を募集いたします!!

**パソコン教室(仮)**

**無料**

**おさいほうクラブ**

現在、会員さんは12名!! 「マスクプロジェクト」を通して、マスクをつくってくれる方を募集!! 右図の「縫あとは縫うだけ」キットもあります。

「あとは縫うだけ」のキットがありますよ!! 寸法にカットし、縫いしる線が入っています!!

【お問合せ】地域福祉課 ☎0162-24-1139 ※「ふまねっと健康教室」の報告は来年度の5月号に驚き!!感動!! ちょこっと報告させていただきます。お楽しみに!!

**大募集!** ~シニア・ボランティアクラブ~ **マスクプロジェクト**

昨年度から準備を進め「コロナ」によるクラブ活動に制限がある中、「**マスクプロジェクト**」を通して、~おさいほう・クラブ~が誕生しました!

**「つくる」「伝える」「届ける」**の3つのコンセプトで実施しており、現在12名の会員の協力で、ボランティア活動として手作りマスクを作成していただいております。

現在「**縫う会員**」「**布の提供**」「**届ける方**」を随時募集しております。

**ご興味のある方事務局(24-1139)にご連絡下さい!**

**橋堀防災士のひとりごと!!**

1~2日目(冷凍庫・冷蔵庫の食材を活用する)

停電等で電気が使えなくなると、冷凍食材を自然解凍して食べる。クーラーボックスや発泡スチロールで食材を保冷剤を使い保存する。氷があれば水も使い、溶けた氷は飲料水として使用できます。

3~7日目(備蓄した非常食を活用する)

ローリングストックとは、定期的(消費期限が来たら)に食べて、食べた分を買い足して備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品や、カップ麺等も非常食になります。乾麺や缶詰、フリーズドライ食品も備蓄品として利用が可能です。

# いきいき

第16号

令和3年10月発行

一発行元

稚内市老人クラブ連合会

## クラブ活動再開の注意点

8月からの第5波も落ち着きを見せていますが、早くも研究者の方々はこれから冬期間に第6波が来ると予想しており、まだまだコロナとの戦いが続く予想です。

9月30日で半年の長い緊急事態宣言等が解除され、各クラブも活動再開をされることと思いますが、活動再開時には、下記の「**感染予防対策**」をしっかりとらうことで、活動の再開をしましょう！

また、10月1日から北海道独自感染防止対策「**秋の再拡大防止対策**」が始まりますので、会員皆さんもしっかり対策をしましょう！！

### 秋の再拡大防止特別対策

期 間：10月1日～10月31日

対 象：北海道全域

- ①外出時に混雑している場所や時間を避け、少人数で行動しましょう。
- ②札幌市との不要不急の往来を自粛しましょう。
- ③帰省や旅行等の時に、5人以上での会食を自粛しましょう。

## 感染予防対策をしましょう！

- 1) マスク（**不織布**）は今後も必ず着用しましょう。  
注）鼻・顎にピッタリと装着することがカギです！
- 2) 手指消毒は徹底しましょう。
- 3) 三密（**密集・密接・密閉**）は避けましょう。
- 4) お話をする場合は十分な距離（2m以上）を保ち、長時間は避けましょう！
- 5) 十分な換気をしましょう。  
注）1時間に2回程度の換気を実施しましょう！
- 6) 多人数での飲食（アルコール類）は避けましょう。  
注）食事をする場合には会話をしないこと！

**\*ワクチン接種しない（できない）方への誹謗中傷はやめましょう！！**

