

令和2年4月22日
企画政策部

新型コロナウイルス感染症の対策特集を掲載した
広報きみつ5月号を電子データで先行配信します！
～ きみぴよんの「やさしいうんどう」動画同時配信 ～

令和2年5月1日発行予定の広報きみつ5月号（No.585）では、世界各国に広がる新型コロナウイルス感染症の対策などの特集を掲載する予定です。

主な内容として、自粛が長引く中で運動不足になりがちな方に向けた、自宅で気軽にできる「やさしいうんどう」の解説や、布で作る立体マスクの作り方・原寸サイズの型紙などを掲載しています。

市民一人ひとりの対策が重要とされる今、内容をいち早く周知するため、特集の内容を電子データで先行配信します。

また、外出自粛と運動不足解消を呼びかけることを目的とした、きみぴよんによる「やさしいうんどう」動画をYouTubeで同時配信します。

- | | |
|-----------|--|
| 1. 公開日時 | 令和2年4月22日（水）正午 |
| 2. 公開場所 | ▼広報きみつ5月号
君津市公式ホームページ、カタログポケット（広報配信アプリ）
▼きみぴよんと学ぶ「やさしいうんどう」動画
君津市公式YouTubeチャンネル |
| 3. 主な掲載内容 | ・新型コロナウイルス感染症の注意事項
・きみぴよんと学ぶ「やさしいうんどう」
・立体マスクの作り方、原寸サイズの型紙 |
| 4. 備考 | 紙媒体の広報誌は、通常どおり5月1日に発行します。 |

【本件に関する問い合わせ先】

君津市企画政策部政策推進課 担当：御幸尾・坂井
電話：0439-56-1288 FAX：0439-56-1628
メール：seisaku@city.kimitsu.lg.jp

TOPIX

- 4 新型コロナウイルス感染症
注意すべき8つのポイント
- 7 中止・延期となるイベントなど
- 8 5月31日は、世界禁煙デーです。
- 11 水害への備えは、万全ですか？

君津市公式
YouTubeチャンネルで
きみぴよんの
「やさしいうんどう」
動画配信中！



特集

お家で誰でも簡単！

やさしいうんどう



運動が苦手な方でもできる！

外出を控えて、運動不足になりがちの方へ、自宅で気軽にできる「うんどう」を紹介します。

手作りマスクの作り方をP5で紹介しています。

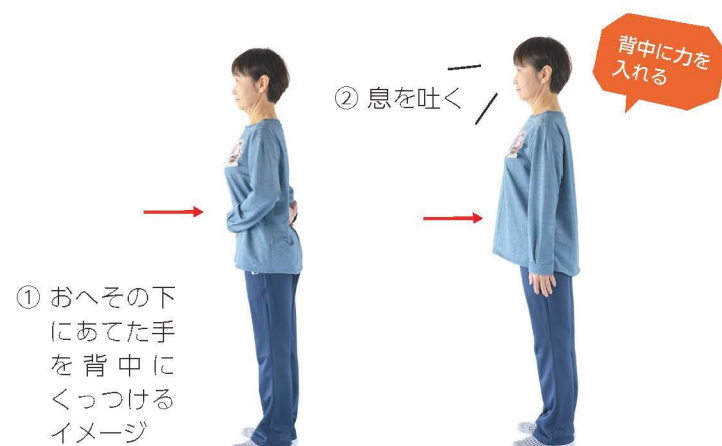
「全身のびのび」 うんどう

- 全身の緊張を緩め、肩こりや腰痛を予防・改善
- ① 親指をつかんで上にぐっと伸びます
 - ② 息を吐きながら体を横に倒します
 - ③ 肩を上げ下げ（緊張から脱力）をゆっくり行い、リラックスします



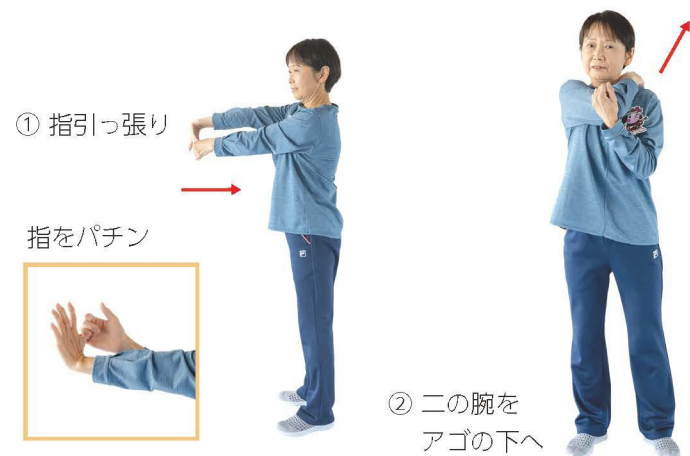
「ふらつかない」 うんどう

- お腹を意識することで体幹を安定させます。ふらつきを予防し、腰の負担を軽減します。
- ① お腹を引っ込める
 - ② 息を吐きながらお腹をへこませる



「ありがとう」 うんどう

- 1日動いてくれた体に「ありがとう」と、肩や腕のストレッチで筋肉を緩め、全身のツボを刺激します。
- ① 手のひらを上にして親指以外の指をつかみ、手前に引っ張ります
 - ② 二の腕をアゴの下に押し込むように入れていきます
 - ③ 息を吐くことに集中して、深呼吸をします



詳しい動きの解説を聞きながら、うんどうしたい方は、「やさしいうんどう教室」にご参加ください！

※新型コロナウイルスの影響により、現在やさしいうんどう教室は休止しています。再開の見込みが立ち次第、市ホームページなどでお知らせします。

「おはよう」 うんどう

- 体の大きな5つの関節（足首・膝・腰・肩・首）を回して血行を促進。硬い体を、動きやすい体に準備します。



(公財) 体力づくり指導協会 指導員
やまみち のぶよ
山道 修代 さん



「つまずかない」 うんどう

- 足首・ふくらはぎ・股関節・腰を伸ばして、つまずき・転倒を予防します。
- ① 壁に両手をつけて、ゆっくりと膝を曲げながらふくらはぎを伸ばします
 - ② その場で足踏みをします

「かいだん」 うんどう

- 一番大きな筋肉を意識して硬くすることで、脳と運動神経のつながりを良くして、階段の昇り降りを無理なく行えるようにします。
- ① 太ももに意識を集中します
 - ② 直立姿勢で太ももが硬くなったのを意識します
 - ③ お尻の穴を締めて、下半身がしっかりした状態であることを意識しましょう



お家で誰でも簡単！
「やさしいうんどう」

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を自粛されている皆さんに、一日の流れに合わせて、自宅で誰でも簡単にできるうんどうをご紹介します。

健康づくり課 (57) 2233

うんどうを習慣化しましょう

今回、紹介した「6つのうんどう」は、運動が嫌い、苦手な人でも、1日の生活の中でできるやさしいものばかりです。体を整備する・維持するには、この6つの動きを組み合わせることが大切です。外出を控え、家の中で過ごす時間が多くなっているかと思います。生活のふとした場面で、「あ、そういえば!」と思ひ出し、最初はイヤイヤでもいいので毎日続けてみてください。やさしいうんどうが習慣化することを願っています。

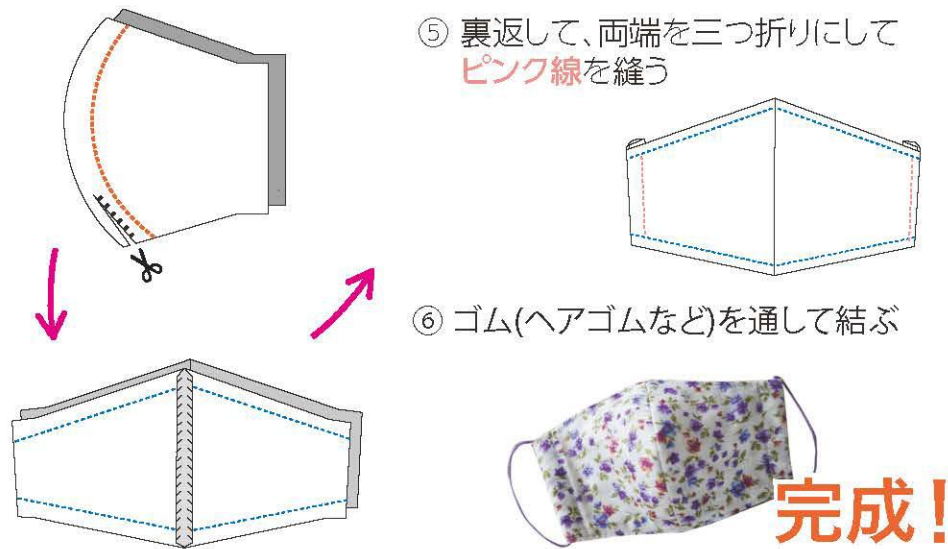
ぜんぜん頑張らない「うんどう」教室 著者
(公財) 体力づくり指導協会理事
西城 真人さん



立体マスクの作り方

大人用立体マスクの作り方を紹介します。布を裁断する際は、下の型紙をご活用ください。
健康づくり課 ☎(57)2233

- ① 緑線で切り抜いた布2枚を表面同士で重ね合わせて赤線を縫う
- ② 赤線より上の縫い代を0.5cm残してカットして縦に切り込みを入れる
- ③ ①～②を繰り返して計2セット作る
- ④ 2セットの表面同士を合わせて青線を縫う



⑤ 裏返して、両端を三つ折りにしてピンク線を縫う

⑥ ゴム(ヘアゴムなど)を通して結ぶ

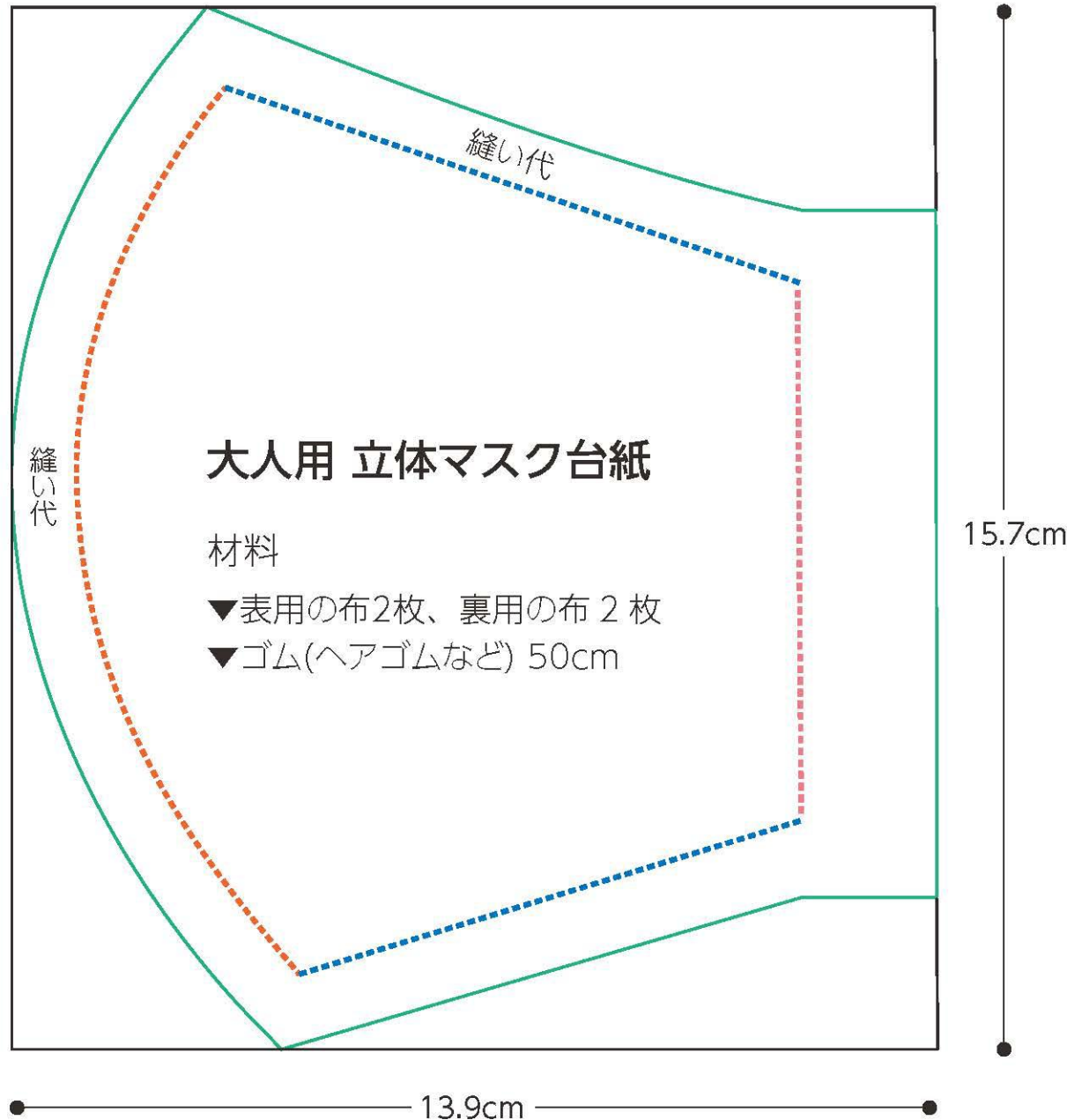
完成!

キトリ

ポイント

綿ガーゼなどの縮みややすい布は、裁断前に「水通し」をすると、洗った後の縮みが少なくなります

マスクの台紙(原寸サイズ)としてご利用ください



8 新型コロナウイルスの感染が拡大する今！ 3つの注意すべきポイント！



01



外出を控える

通院や生活必需品の購入、健康維持のための散歩、在宅ではできない仕事などを除いた、不要不急な外出を控えましょう。

02



3つの密を避ける

クラスター(集団)感染の発生リスクが高い、密閉・密集・密接の3つの密がそろった場所を避けましょう。

03



こまめに手を洗う

せっけんを使って、10秒間もみ洗いした後、流水で15秒間すすぐと、ウイルスは0.01%程度に減少します。

04



マスクをつける

正しく鼻と口の両方を覆い、ゴムひもをしっかりと耳にかけ、隙間がないよう鼻まで覆って着用しましょう。

05



定期的に換気する

屋内の共有スペースや部屋の窓を開け放しにするなど、定期的に換気しましょう。

06



バランスの良い食事

免疫力を低下させないために、3食欠かさずバランスよく食べて栄養を摂りましょう。また、口の中を清潔に保ちましょう。

07



詐欺に注意

新型コロナウイルスに便乗した不審な電話や悪質商法などが発生しています。あやしいと思ったら、すぐに警察へ通報してください。

08



人との交流

人との交流、助け合い、つながりが大切です。電話やメールなども活用してコミュニケーションを図りましょう。

不安に思ったら…
相談しましょう



千葉県の電話相談窓口
24時間対応(土日・祝日含む)
☎0570-200-613