



木の芽もふくらみ、花のつぼみに春を感じるうれしい季節となりました。今年は春の訪れも早いようですが、身体を動かしたり、睡眠や水分補給をしっかりとって、コロナウイルスに負けない体力づくりを心がけましょう。



お知らせとお詫び

日本各地で新型コロナウイルスに感染した事例が相次いで報告されています。このウイルスへの感染拡大を阻止するため、皆さまの健康と安全を最優先に考慮した結果、3.11追悼セシモニー&クラブフェスタ2019は中止をさせていただきました。

参加を心待ちにされていた皆さま、準備にご協力を頂いた関係者の皆さまには、心よりお詫びを申しあげると共に、突然の開催中止にも関わらずご理解を頂きましたことに、心よりお礼を申しあげます。

併せてスポレク柵原の各教室とサークル活動を、3月末日

まで中止とさせていただきます。何卒ご理解の程よろしくお願い致します。町内のあらゆる施設では感染拡大防止策がとられていますが、ご家庭でも徹底した手洗いやうがい、外出先でのマスク着用や咳エチケットなど、自分の身を守る為だけでなく、大切な家族の命を守る為にも、細心の注意を払いましょう。

facebook

<https://www.facebook.com/suporeku.yanahara>

ありがとうございますおかげさまで2月29日現在ページへのいいね!が797件になりました。これからも、どしどしホットな情報を投稿しますので皆さんひきつづき宜しくお願いします。m()m

2月の総合リーチ(注目度)/ベスト1
投稿日
2/8 防災勉強会
300ポイント

！ 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い 正しい手の洗い方

- 1 流水でよく手を洗った後、石けんをつけ、手のひらをよくこすり洗います。
- 2 手の甲をのばすようにこすり洗います。
- 3 指先・爪の隙を念入りこすり洗います。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをもう一回洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、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。

② 咳エチケット 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

- 1 顔をほすずに咳やくしゃみをする
- 2 咳やくしゃみを手でおさえる
- 3 マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- 4 ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 5 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

直接見守り 厚生労働省

学びのポイントラリー受賞者の紹介

3月11日にクラブフェスタで表彰する予定でしたがフェスタが中止になった為、誌面でお名前のご紹介をさせていただきます。

※学びのポイントラリーとは地域で実施されてる多様なプログラムに、子どもたちの参加を促す制度です。東京大学教育学部市川研究室の、学び推進機構事務局が中心となって進めている事業です。

40ポイント達成すると、東京大学教育学部から発行される認定証がもらえます。

- | | | |
|---------|---------------|--------|
| 安東紗彩さん | 岡田翔太さん | 岡田雪菜さん |
| 勸納瑞希さん | 神原陽花さん | 菊井亜胡さん |
| 清水千摩さん | 末 紋巳さん | 角南優華さん |
| 田口琴弥さん | 田口夏妃さん | 鳥越絵莉さん |
| 西本かのんさん | 西本咲悠さん | 西山心優さん |
| 藤本咲璃さん | 松本星空さん | 三谷紗葉さん |
| 山下恵依さん | 以上 19名の皆さんです。 | |



2020年度の会員申込を受付けております。

新年度会員申込受付を2月10日(月)より開始いたしました。入会された方には記念品を差し上げています。この機会に早めの申し込みをされてはいかがでしょうか？今年こそ何か始めよう・身体を動かそうと思う方チャンスです。

スポレクニュース

第 176 号
Mar 3 2020

3月10日発行
NPO法人
スポレク柵原
〒708-1533
岡山県久米郡
美咲町久木
200-8

tel 0868-62-1165
fax 0868-62-1197

