



メープルつうしん

特定非営利活動法人ひだまり

理事長 平井 紳一

メープルリーフ担当 高柳

所在地：〒263-0005 稲毛区長沼町32番地

Tel：043-258-8604 Fax：043-310-5061

E-mail：mapleleaf@almond.ocn.ne.jp（添付文書OK）

*NPO ひだまりホームページ <https://www.hidamari.or.jp>

☆ 冷え込みに備え、防寒対策をお願いします。

12月になり、急に冷え込むようになってきました。

外出については、コロナへの対策もあり、船橋より東京方面には行かず、ウォーキングや、動物園、大きな公園等の屋外中心に過ごしております。

昼食の際などは、レストランを利用していますが、全体的に過剰気味に換気が行われており、例年に比べて寒さ対策が必要になっています。

荷物になってしまうのですが、ひざ掛けや手袋等の防寒具についても、出来るだけご用意いただくようお願いいたします。こだわりによる薄着での外出については、こちらで羽織るものをお預かりすることもできます。

例年と違い、発熱等に非常に気を遣う状態になっております。体の冷えは、体調不良の原因ともなりやすいため、ご協力お願いいたします。

☆ 1月の予定・予約表の締め切りに関して

1月予約表締め切り

12月15日（火）17:00

- ※ 電話、FAX、メール等での予約も受け付けております。
- ※ 締め切りまでに予約が間に合わない場合には、必ずご一報ください。
- ※ 様々なサービスの利用制限や、閉店なども相次いでおります。今までと同じお出かけ先に行けない場合なども多くありますので、その際には、予約を頂いた時点で、内容確認をさせていただいております。
- ※ 新型コロナウイルス感染症の新規感染者状況を見ながら、行き先や時間等の調整を相談させていただきます。

☆ 年末年始のクローズについて。

年 末 年 始 の お 休 み に つ い て

1 2 月 2 9 日 (火) ~ 1 月 3 日 (日)

上記の期間は、原則お休みとさせていただきます。この期間については、一時的にメール携帯でもご連絡いただけないことがあります。ご了承ください。

☆ 年末年始の過ごし方について

新型コロナウイルスの流行も、冬に入って非常に多くなり、第3波と呼ばれる状態になっています。今年の年末年始の過ごし方について、厚労省等の資料を基に、どうすれば少しでも快適に過ごせるかまとめてみました。リスクを避けるための参考になれば幸いです。

・今年出来るだけ、自宅でゆっくりお過ごしください。

コロナ対策としては、初もうでや初売り等、混雑が予想される場所へのお出かけは避け、松の内があけてから改めて外出してはどうでしょうか。

お正月ぐらいは帰省をとという話題も出るかと思いますが、どちらかの自宅で過ごすのではなく、外出先で落ち合って短時間の会食程度に済ませるのが、無難です。

・自宅内の換気について。

季節を問わず、新型コロナウイルス対策には、こまめな換気が必要です。しかし、寒さと換気に折り合いをつけるためには、室温が下がりすぎないようにしたいものです。

常時換気設備があるおうちであれば、フィルタをしっかりと掃除さえすれば、特に窓を開けておくことがなくても換気を行うことができます。無いおうちでも、台所や洗面所の換気扇を常に動かして換気を行えば十分です。

ただ、石油やガスストーブをお使いになっている場合には、機器の説明にそって、窓を開けての換気を行ってください。

・どうしても会食を避けられない場合。

普段、生活空間を一緒にされていない方との会食は、リスクを伴うことをまずはお承知ください。

そのうえで、

- ・大皿料理は避けて、個別に盛り付けを行う。
- ・人数を出来るだけ少なくする。（5人以上の飲食は大人数とされています）
- ・換気を十分に行う。（暖房近くの窓を開けて、換気扇を回し続ける。）
- ・食事以外の場面では、出来る人間はマスクをつける。