



<https://oiso.life>

または「大磯ENばんく」と検索！



## 社会資源検索サイト

# 大磯ENばんく

おいそいきがいMAP

### が始動します！

「大磯ENばんく」とは、地域にある資源、地域で活動している団体を紹介、検索できるサイトです。「る〜た〜大磯」という団体が作成、運営しています。

以前から、「おいそいきがいマップ」という、地域活動団体の情報を掲載した冊子を公共施設等に設置していましたが、検索サイト化することで、自宅など、どこでも自由に情報を検索できるようにしました。

**どんなことが載ってるの？**

実際の活動の様子を取材し、活動の内容や、雰囲気が変わるようなサイトづくりをめざしています。活動内容によるカテゴリ

リー検索、エリア検索ができ、活動日や頻度など基本情報も掲載しています。

取材レポートは随時更新し、地域のイベントや様々な情報を発信するサイトづくりをしています。皆さまの利用をお待ちしています。

**る〜た〜大磯とは**

地域の様々な人（地域住民、地域関係団体、介護保険サービス事業所、リハビリ専門職、行政、生活支援コーディネーター）がメンバーとなり、地域支援について皆で考え、できることから取り組んでいる協議体です。

問 福祉課 ☎ 内線 315

## こんにちは 保健師です

### 新型コロナウイルス対策

〜今、できることを確実に〜

世界中で新型コロナウイルス感染症のニュースが流れ、いまだ治療薬や予防接種も無いため、ご心配のことと思います。

大磯町を含む平塚保健福祉事務所管内でも日々、感染者が報告されています。「緊急事態宣言」に係る神奈川県実施方針に基づき、一人ひとりが感染拡大を防ぐために「密閉・密集・密接を避ける、手洗い・うがい」の徹底、体管理」を確実に進めてください。

感染しても症状が軽い場合もあり、そのため重症化しやすい人に感染を広げてしまう可能性があります。皆さんが人の集まる風通しの悪い場所を避けることが、多くの人々の命を救うこととなります。

このまま感染が広がると、医療がパンクして、重症者の治療や地域の医療体制が維持できなくなるおそれがあります。発熱や倦怠感などがある時は決して無理せず、休養してください。また、発熱などで受診するときには、必ず事前に受診先の医療機関に電話で相談してください。

### 家での過ごし方

日用品の買い物など必要な場合以外は外出を控えてください。**手洗い**

外出から戻った時、調理前、食事前などにはせっけんで手を洗いましょ。手についたウイルスは、顔を触ることで目や鼻、口から侵入すると言われています。

### 栄養・睡眠をしっかり

起きたら朝日を浴びて、朝食を摂り、生活のリズムを作りましょ。根菜類や缶詰など日持ちする食材を工夫して調理をしたり、デリバリーを活用するなどして食事にも変化をつけましょ。寝る前には湯舟につかて、免疫力を高めましょ。

### ストレス対策

換気に心がけ、呼吸を整えながらのストレッチ、足踏みや椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返すだけでも体操になります。一人で考えていると不安が大きくなることもあります。親しい人に直接は会えないけれど、電話やメールで近況報告をましょ。また、県や保健福祉事務所の電話相談を活用するほか、ご心配なことがありましたら、保健センターの保健師等にお電話ください。

問 スポーツ健康課 吉田 ☎ 内線 345