



Hinoスタイル

新しい暮らしの本

新型コロナウイルスはどうして人へ!?



原因

飛沫

口から出る小さい水の粒



接触

人に近づいて触ること



マイクロ飛沫

とてもとても小さい口から出る水の粒



感染しないために私たちができること

対策



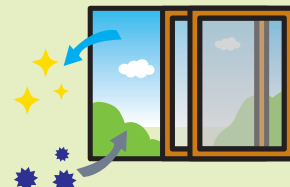
ソーシャル
ディスタンス



他人と距離 (1~2m)
を置く/できないなら
マスクをつける



食事や顔を触るときには
消毒や手洗い



適度に換気して
空気を対流させる

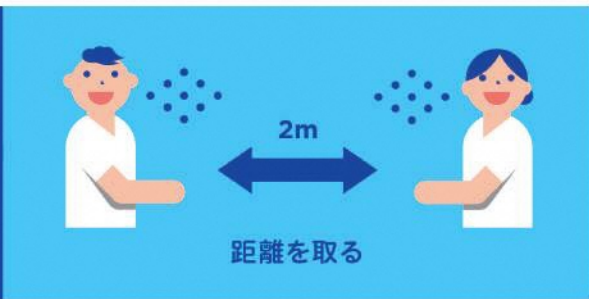


感染予防のために、できること。

All we have to do to prevent infection is simple.

新型コロナウイルス
The new Coronavirus

COVID-19



www.bowlgraphics.net/covid19

note.com/ancov

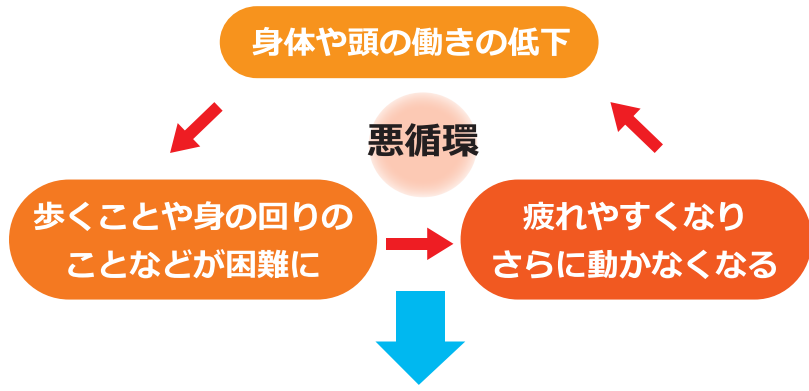
@ancov2020 # 感染予防のためにできること

監修：
渋谷 健司（キングス・カレッジ・ロンドン）
林 淑朗（亀田総合病院）
堀 成美（国立国際医療研究センター）
久住 英二（ナビタスクリニック）

外出する機会が減ると

新型コロナウイルス感染症の拡大により外出や人との交流機会が減少しています。運動不足やコミュニケーション不足になると、右図のような悪循環で**フレイル（虚弱）**が進んでいきます。

2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間で失われる量に匹敵するとも言われています。



フレイルを予防するために！

- ・ 1時間に1回立ち上がろう
- ・ 近所を散歩しよう
- ・ 近くの公園での体操や、オンラインの筋トレにもチャレンジしよう
- ・ 日光を浴びて骨を強くしよう

フレイルの進行



筋肉が増えると

疲れにくくなる！
転倒しにくくなる！
動きが軽くなる！



コロナ禍でも楽しむ食のスタイル

監修：白尾美佳（実践女子大学教授）
高橋加代子（実践女子大学准教授）



シニア世代の方へ

- ・栄養不足に気を付けましょう
- ・食欲がないときは、食べやすいものを手軽に



食欲のないときには、卵豆腐、茶わん蒸し、冷ややっこ、ポタージュスープ、ヨーグルトなど。栄養補給には、栄養ドリンクやチューブタイプのゼリーも市販されています。買い物にでかけるのが大変なときは、冷凍食品、レトルト食品を活用しましょう。水分補給も忘れずに！

どんな暮らしの中でも
食を楽しむことは大切です
自分の世代にあった食の
ポイントを心がけましょう



現役世代の方へ

- ・在宅ワークで食事リズムが乱れがち、3食の食事のリズムを作りましょう
- ・運動不足になったからだの調子を整えるためには、簡単なストレッチや散歩からはじめましょう
- ・時間に余裕があるときは、地場産農作物を取り入れた料理や、家族で料理にチャレンジしてみましょう！



間食には果物やヨーグルトなど、ビタミン類やカルシウム等を補いましょう。お酒のおつまみには、枝豆や小魚・ナッツの小袋タイプなど量を決めて食べましょう。スナック菓子の食べすぎには注意。料理がおっくうなときには、スーパーやコンビニの総菜やカット野菜を上手に活用しましょう。

～ 全ての世代に～
今をいきいきと生き
生涯にわたって元気で
いられるような食生活を



子どもたちへ

- ・元気に成長するために、早寝、早起きをしましょう
- ・つよい骨を作るためには、カルシウムの多い食事や運動が大切です
- ・学校が休みのときには、食事づくりの手伝いをしましょう



カルシウムが多い食べ物・・・牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚・さくらえび
かいそう・こまつな・ほうれんそう・納豆・豆腐など

人と直接つながりにくくなった今、 孤立せず人生を楽しむには？

藺田碩哉（日本余暇会顧問、元実践女子短期大学教授）



コロナ禍で禁ぜられたのは「3密と移動」でした。集まることはダメ、お出かけも禁止です。家でパソコンとにらめっこ、あるいはスマホ片手に友だちとおしゃべりしたりSNSに書き込んだり。コミュニケーションは取れるのですが、やっぱり、人と人は直接向き合って言葉を交わし、息遣いを感じあってこそ連帯できるのだ、と考えさせられました。

会えないからこそ募る「思い」があります。自分にとって大切な人ならば、想像力を駆使してその人のことを深く考えることができます。しばらく会っていない大切な友だちを思い出して、言いそびれていることを語り合いたくなりませんか。

相手が定まったら、さっそく電話を掛けたりメールを送って「デート」の約束をしましょう。近くの人なら散歩や買い物に誘ったり、遠くの友人なら、ちょっと足を延ばして郊外の自然を訪ねるのもよろしい。一人で出かけるのは億劫でも、大事な友だちに会えるのなら、久しぶりの外出が楽しくなるはずです。



日野で行こう！買おう！食べよう！

ステイホーム（おうち時間）も日野市の美味しいものを楽しみましょう！

1

「おうちで日野ごはん」または「うまいもん大図鑑」で検索



2

日野デリバリーカー（地域の逸品を食品移動販売車でお届けします）

「日野の美味しいものを楽しもう！日野市をみんなで盛り上げよう！」をコンセプトに皆さまの元へ日野の美味しいお惣菜・スイーツをお届けします。夜のおかずやおつまみ、ホッと一息つきたいときのデザートやコーヒーなど市内飲食店の逸品をご近所で！



※イベントへの参加など、皆さまからの出店依頼をお待ちしております。
※日野の美味しいを盛り上げたい市内の飲食事業者を募集しています。
※詳しい運行予定やメニューは、日野デリ公式 LINE アカウントからご覧ください！

LINE
公式アカウント



～日野市プラスチック・スマート宣言～
私たちの暮らしが海を汚さない社会にしたい



持続可能な新しい暮らし

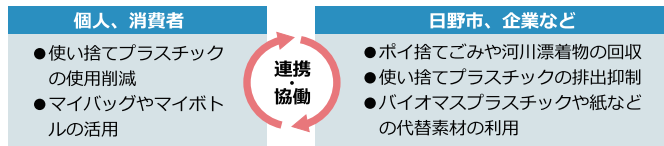
ステイホームでプラスチックゴミが増えています

地球環境にとって大きな問題となっているプラスチックごみの海洋流出問題。この多くが陸上から流れ出ています。

私たちのまちには、二つの大きな河川と全長116kmにおよぶ水路があり、海へとつながっています。

陸上に捨てられたプラスチックは、川や水路、生活排水から海へと流出します。

次の世代にも豊かで青い海と美しい環境を引き継ぐため、皆さまの選択と行動が不可欠です。



減らそう・なくそう
プラスチックごみ

いま私たちにできること
みんなで守ろう地球の未来



Plastics
Smart



TRANSFORMING OUR WORLD
SDGs IN ACTION HIN

「ちょっとお散歩＆青空たいそう」事業

発行：日野市企画部 企画経営課
初版：2021年12月

編集：公益財団法人社会教育協会 日野社会教育センター
住所：東京都日野市多摩平 3-1-13 電話：042-582-3136