



皆さ～ん！

「運動不足」になっていませんか。

十分な「基礎体力」と「免疫力」は、
新型ウィルスの「感染リスクを下げる」とされています。
家にこもってばかりで、
「体重が増えて」いませんか。「脚が弱って」いませんか。
「精神的ストレス」が溜まっていませんか。

「健康づくり部会」では、

「ラジオ体操」と「ウォーキング」をお勧めしています。



公園や広場でやる「ラジオ体操」は、「三密」にはなりません。
「ラジオ体操」のあと、少し遠回りして、
「ウォーキング」をしながら、帰宅しませんか。



地域内**3**か所の公園で、雨天の日を除き、毎朝**6時30分**から
「ラジオ体操」をやっています。

2丁目 スポーツ公園 / 3丁目 港南フラザ公園 / 3丁目 西洗公園

他に、**1丁目 日限山大公園**では、土日のみに。

参加登録不要、無料です。毎日だけでなく、お好きな時にどうぞ。

「ああ、そーなんだ！」 新型コロナウイルス豆知識

数字は毎日変わって行きますが・・・(6月5日現在)

これまでの新型コロナの感染者

世界では、 1億7千万人が感染、人口は 78.8億人なので、 46人に一人が感染
日本では、 76万人が感染 人口は 1億2600万人なので、166人に一人が感染
横浜市では、2万7千人が感染、 人口は 378万人なので、 140人に一人が感染
港南区では、1430人が感染、 人口は 21.6万人なので、 151人に一人が感染

これまでの新型コロナによる死者

世界では、 332万人が死亡、 感染者1万人当たり195人 感染者の 1.95%が死亡
日本では、 1万3千人が死亡、感染者1万人当たり171人 感染者の 1.71%が死亡
横浜市では、393人が死亡、 感染者1万人当たり145人 感染者の 1.45%が死亡

現在の感染者数 = (累計感染者数 - 累計回復者数 - 死亡者数)

日本では、 4万5千人 = (75.7万人 - 69.9万人 - 1.3万人)、すでに94%が治癒
横浜市では、3千人 = (2.7万人 - 2.4万人 - 0.04万人)、すでに90%が治癒

正しく理解し、正しく恐れ、正しく対策を！

「密閉」「密集」「密接」しない！ (首相官邸・厚生労働省)

- 1 他の人と十分な距離をとる！
- 2 窓やドアを開け、こまめに換気を！
- 3 屋外でも密集するような運動は避けましょう！
少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫
- 4 飲食店でも距離を取りましょう！
多人数での会食は避ける、隣と一つ飛ばしに座る、互い違いに座る
- 5 会話をするときはマスクをつけましょう！ 5分間の会話は1回の咳と同じ
- 6 電車やエレベーターでは、会話を慎みましょう！

日限山は、コロナに負けない！！