

新しい生活様式の1日

6月から志布志市地域おこし協力隊として活動しはじめた高橋亮さん。そんな高橋さんに新しい生活様式を実践してもらいました。

🕒 20:00

オンライン飲み会

意外といいかも？



飲み会や帰省などはオンラインでの実施を検討してみましょう！

実際にやってみると、移動しなくてよいのでかえって楽だと感じました！

🕒 18:00

帰宅

ウイルスは、咳やくしゃみなどの飛沫以外にも、手を介して体内に侵入することも。石けんを使い、手のひらだけでなく手の甲、爪の間、手首も洗いましょう。20～30秒程度を目安に入念に！



ウイルスにバイバイ～！

🕒 14:00

買い物

キャッシュレスで接触回避！



現金ではなく、電子マネーやQRコードによる決済で接触を回避しましょう。

支払いが素早く終わるので、レジ付近での密集が発生しにくいのもいいですね！

🕒 12:00

昼食

たまにはゆっくり公園でのランチはいかがですか？今日はあのお店の味をテイクアウトしましょう！



夜はデリバリーもいいなあ…

🕒 10:00

埋蔵文化財センターを見学

マスクをしっかりと着用！



人との間隔は、できるだけ2m空けましょう。対面での会話を可能な限り避けることもお忘れなく！

🕒 7:00

朝の運動

「新しい生活様式」を健康に過ごすためには、暑さに備えた体づくりも必要です。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を毎日30分程度が目安です。



水分補給も忘れずに！



たかはし、就寝前のつづやき

2月末ごろに各地で発生したトイレレットペーパーの買い占めを覚えていますか？この原因の1つにSNSが挙げられています。過度に不安をおおるような誤った情報が拡散され、それをうのみにした一部の人が行動を起こす、といった図式です。前職ではインターネットでの情報発信に携わっていたため、こういったことはよくあることだと流しがちだったのですが、あらためて気をつけなければと思いました。インターネットが危険だとはよく言われますが、今回のコロナ禍においてはテレビや新聞でも同じようなことが起きていたと感じています。つまり媒体は関係なく、ある情報をうのみにしてしまうこと自体が危険なのです。

私たちが気をつけるべきことは、情報発信元の信頼性を確認する、扇情的な情報に流されない、といったことです。また、科学的な視点を忘れないようにしたいとも思いました。専門家ではないので限界はありますが、情報を精査するという姿勢が大切なのではないでしょうか。

それでは、おやすみなさい。

起き掛けに情報チェック！

新型コロナウイルス関連の情報はこちらからどうぞ。

厚生労働省
ホームページ



経済産業省
ホームページ



首相官邸
ホームページ



鹿児島県
ホームページ

