

小金井市薬剤師会からのメッセージ（新型コロナウイルス感染症の感染拡大に際して）

一般社団法人小金井市薬剤師会 理事 貞升敏明

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に際して、小金井市薬剤師会からのメッセージです。

マスク、体温計、消毒用アルコールなど衛生商品の欠品に関しましては、ご迷惑をおかけして大変申し訳ございません。発注先である卸と今後も折衝を続けてまいりますので、どうぞもうしばらくお待ちください。

小金井市内の各薬局におきましては、新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用はもちろん、手指の手洗いの励行、勤務者の体調確認（検温など）、適切な頻度での薬局内の換気や清掃・消毒を図るなど、患者様並びに薬局勤務者への感染防止策を講じつつ、必要な医薬品が地域住民の皆様の手に届かぬ事態を招かぬよう万全を期しております。また、新型コロナウイルス感染症に関するいろいろな情報も随時発出してまいりますので、分からないことやご心配なことなど何かありましたら、どうぞお気軽にかかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師へご相談ください。

さらに、最近では病院や薬局へ行くことによる感染の機会を減らすため、自宅から電話などで先生に薬を処方して頂くことが出来るようになりました。慢性疾患をお持ちの方で、続けてお薬が必要な方は、どうぞ皆様のかかりつけ医・かかりつけ薬局にご相談ください。



自宅でしてみませんか「いつでもリハビリ体操」

家にいる時間が長くなると、運動不足となり体力や筋力の低下を招く恐れがあります。予防するには日ごろからの運動が大切です。この状況下でも屋内やひとりでできる運動を小金井リハビリ連絡会の協力を得て作成しました。ぜひお試しください。

留意事項

▷自分に合ったレベルから始めてください▷慣れてきたらレベルアップし回数も増やしましょう

☎介護福祉課包括支援係 (☎042-387-9845)

①ゆっくりと立ち座り運動10回	
レベル1	物につかまって立つ
レベル2	ひざや座面に手をついて立つ
レベル3	手を使わずに立つ
②かかと上げ運動20回	
レベル1	座ったまま行う
レベル2	物につかまり立って行う
レベル3	何にもつかまらずに立って行う
③ふくらはぎのストレッチ10秒	
レベル1	物につかまって立つ
レベル2	何にもつかまらずに行う
④お散歩	
レベル1	ぶらぶらと15分
レベル2	ぶらぶらと30分
レベル3	早足で30分以上



詳しくはこちら



こがねい 安全・安心メールを配信しています

市では、犯罪発生の情報、不審者情報、迷子・迷い人情報、防犯関連情報、生活の安全に関する情報（台風、大雨、地震に関する情報）等を、携帯電話等に電子メールで配信するサービスを行っています。

電子メールの配信を希望する方は、事前登録が必要です。インターネットを使用できる携帯電話等から簡単に登録できます。



QRコード

なお、配信情報の詳細・経過等のお問い合わせには応じられません。事情により、情報を直ちに配信できない場合があります。

■登録方法登録用メールアドレスcoco@req.jpあてに本文なしのメール（上記QRコードからも作成可）を送信します。返信されたメール内の登録用URL（アドレス）にアクセスし、登録画面から登録手続きをします。手続き後、登録完了メールが届きます

■配信時間原則月曜～金曜日午前9時～午後5時（祝日、年末年始を除く）

他▷登録および配信は無料ですが、通信料は利用者の負担となります▷携帯電話等で迷惑メール防止対策の設定をしている方は、登録する前に anzen_anshin@koganei-shi.jpからのメールが受信できるように設定を変更してください▷SSS（暗号化通信）に対応していない携帯電話等からは利用できません

☎地域安全課地域安全係 (☎042-387-9806)