

**菅原校区
福祉だより**

発行 令和2年10月2日
第02-1号
菅原校区福祉委員会
編集 広報担当
発行責任者：笹田 泰三



昨年末、中国武漢で新規感染症（後にCOVID-19）新型コロナウイルス（ウイルスと命名）が確認されて以来、今や全人類の活動が一変。連日繰り返される報道に何かと不安を感じている方も多いと思われ
ますが、今回はこの辺を冷静に眺めてみたいと思います。

マスク報道に振り回されるな

新型コロナウイルスは大変恐れられていますが、日本人にはインフルエンザ程度と考えて差し支えないようです。異なるのは現時点で有効な治療薬とワクチンが無いこと、それが不安の要因です。毎年インフルエンザの死者は4000人程度に対し、新型コロナウイルスは現状で1500人前後、年間でも2000人程度でしょう。だからインフルエンザの方が恐いはず。イラストの如くWHOも警告しています。間違った情報に振り回されないようにしましょう。

新規感染者数って重要？

大事なのは患者数の比較なのですが、新型コロナウイルスに関しては指定感染症2類に分類された関係で、新規感染者数の増減ばかりに注目が集まっています。これはPCR検査の結果で分かる数字ですが、

**見えてきた
コロナウイルスの正体**

あなたもいつかは感染する
新型コロナウイルスが国内へ侵入した以上、ウイルス自体の根絶は不可能です。感染者がゼロになつたとしてもウイルスはどこか

インフルエンザでは患者数は確認されてい
ますが感染者数は不明のままです。
各国の対応状況から新型コロナウイルスの正体が明らかになりつつあり、その特徴は、
◇感染しても無症状から重症化する人まで症状はさまざま。
◇理由は定かでないが日本人は欧米人に比べ重症化率や死亡率が二桁も低い。
◇ということが分かっています。



WHO も誤報に惑されるな！と呼びかけています

症状の大きな違いは免疫力の差
人類は進化の過程でさまざまな病原体に感染し、その都度新たに抗体を作り免疫力を獲得してきました。

賢く恐れ、免疫力を高めておく
以上のようにコロナウイルスの正体は徐々に見えてきました。必要以上感染を恐れる必要はありませんが、急激な感染拡大を防ぐためにも常々自分がすでに感染していると思つて人と接する事が大切です。そして、外出自粛による日頃の運動不足を解消すると共に自己免疫力を高めておくことが自分を守るために重要なことです。肉体系、精神面に生活習慣など多くの要素が関わっていることが知られています。具体的には次ページ以降を参考にしてくださいと思います。

著しく毒性の強いウイルスはそもそも存在できません。
新型コロナウイルスは非常に戦略性に優れた巧妙な能力で人類に襲いかかっています。本来健康な人を死に至らしめる能力は持つていません。
死に至るケースはまれ
ウイルスは、活きた細胞の中で増殖します。宿主が死んでしまえばウイルス自身も生き続けられないので、
石鹸手洗いの効果は大きい
除菌アルコール等に頼らなくとも石鹸と流水による手洗いで十分な除菌効果が得られます。手を石鹸でもみ洗いし15秒流水ですすぐと残るウイルスは0.01%以下に減少します。これを2度繰り返し返すと百万個のウイルスが1個程度に減らせるとされています。
また、病気などで治療投薬中の場合や、長期喫煙歴のある方、糖尿病の方などは免疫力が低下しており重症化しやすいので注意が必要です。

で生き続けます。そして発症するかどうかは別としていつの日かあなたも間違いなく感染するでしょう。これからはコロナウイルスを避けるよりも、共存の道を探る必要があるというです。
新型コロナウイルスのような未知の病原体に対する抗体を作る能力は10倍以上もの個人差があることが分かつており、これが発症しない人から重症化する人まで症状の違いとなるようです。
また、病気などで治療投薬中の場合や、長期喫煙歴のある方、糖尿病の方などは免疫力が低下しており重症化しやすいので注意が必要です。

新型コロナに負けない 健康な身体を維持しよう!

外出自粛でどうしても運動不足になりがちです。ここでは室内でできる軽い運動と感染予防に役立つ免疫力を維持するための方法についてご紹介いたします。

その①

室内での軽い運動

① 血流を促す運動

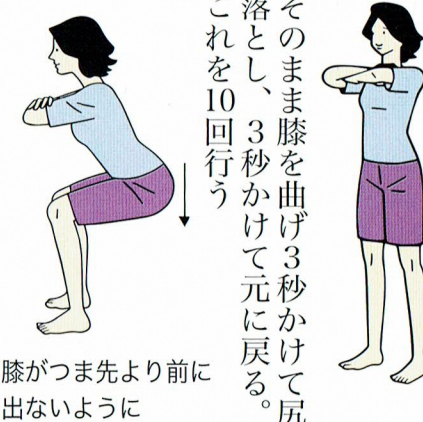
左右10回づつ

左右10歩づつ2セット



足を肩幅に開きつま先だけで立つ
かかとだけで立ちその場で歩く
膝の位置を動かさず足首だけで上下に動かす

(2)そのまま膝を曲げ3秒かけて尻を落とし、3秒かけて元に戻る。これを10回行う



膝がつま先より前に出ないように

② 大きな筋肉を使う運動 (スクワット)

その②
免疫力を維持するために
食事を含めた生活習慣、それに気持ちの持ち方が大切なことが分かります。(下表参照)

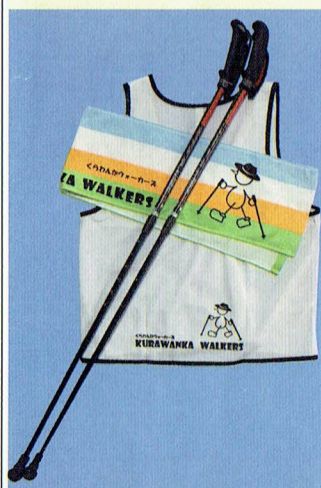
免疫力の維持に役立つこと

ストレスの回避と発散	無理にイヤなことをしない 「なるようになる」と考える 仲のよい人とたわいのないことを話す
適度な運動	階段を使うなど日常に運動を取り入れる 急にハードな運動はストレスになる
生活習慣	規則正しい生活を心がける
食生活	高齢者は肉類などたんぱく質をきちんと食べる ヨーグルトは免疫力に関係する腸内細菌を増やす

日経電子版より

あなたの免疫力は大丈夫?
順天堂大学の奥村教授があなたの免疫年齢をチェックする方法をネットで公表しています。一度チェックしてみても如何でしょうか?
<https://www.shiseido.co.jp/healthybeauty/park/>
trend/check/0004.html

65歳以上の方へ
「くらわんかウォーカーズ」に
応募しませんか?
枚方市健康増進・介護予防課では自分の健康づくりと誰かの安心のために仲間(2人以上)と一緒にノルディック・ウォーキングを実施するグループへの参加を募集しています。
参加者にはノルディックポールとオリジナルビブス、マフラータオルが一年間無償貸与されます。詳しくは担当課072-841-1458または本誌4ページに記載の枚方市地域包括支援センター(高齢者サポートセンター「パナソニックエイジフリー」)にお問い合わせください。



この福祉だより02-1号は「歳末たすけあい募金」を元に地域に還元される地域福祉活動支援助成費の一部を充当して作成しました。

福祉委員(民生委員)の活動

「みんな何している? 集まれなくてもつながる」をキャッチフレーズに社協の『外出自粛高齢者等見守り支援事業』を実施しました。
期間は新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言中の4月と5月の2回。
内容は、
①安心コール
電話での安否確認や訪ねた時にインターホン越しに声かけを行う 136件。
②ふれあいポスティング
コロナ禍に関するチラシ、心配事の相談先や詐欺の注意喚起のうち時間を楽しくする方法等の情報を配布する 680件。

不要不急の外出自粛やサロンなどの開催自粛が続く中で、不安・心配・孤独を感じないよう、に声かけをしたり、普段のよう過ぎに過ごされているのかを聞き、お互いに頑張つて乗り越えましょうと励まし合いました。
または会長 日下(くさか) 千鶴 子さん(868) 07777
日下会長の話「65歳以上のひとり暮らしの方が、助け合い、励ましあつて有意義に暮らす仲間が大切です。一緒に手をつなぎあつて楽しい会にしませんか」

サロン等の現状とご案内

毎年、8月を除き開催していましたが子育てサロン(びよびよ)、いきいきサロン(あけぼの)とも、新型コロナウイルス対応で開催中止が続いて今日に至っています。
また、菅原保育所園児との交流会も中止となりました。
小誌の編集時点では依然として感染が続いており、従来の形式では行事の実施は難しい状況にあります。事態が改善し再開の見通しが得られ次第改めてご案内致します。

菅原校区の老人会の紹介

地域での仲間づくりや社会参加を實踐する60歳以上の組織です。

◇長尾敬松会(けいしょう会)

会員数 現在62名(69~88歳)
活動内容 主に個別にクラブを作つて活動しています。
長尾公民館で舞踊(おどり)、カラオケ、詩吟、麻雀、将棋クラブ、敬松会館でおしゃべりや手芸、食事会などを楽しんでいきます。
バスツアーも恒例です。藤阪茜会と合同企画もあります。

連絡先 会長

山本莞時さん(851) 7557
山本会長の話「9月、優良老人クラブの市表彰を受けました。
みんな仲良く健康がモットーです」



◇ひとり暮らし老人会

愛称「やすらぎ会」
会員数 現在25名(67~95歳)
活動内容「絆」食事とゲーム大会
ブロック交流研修会・手作りを楽しむ会(プレゼント作り)・花見や紅葉狩り・健康体操・安否確認の訪問・赤いベレー(唱歌を歌う会)への参加。



問い合わせ先 枚方市ひとり暮らし老人会連絡事務局
(844) 2443

枚方市高齢者支援事業のご紹介(申込先:①②④最寄りの民生委員 ③高齢者サポートセンター【パナソニックエイジフリー】)

名称	対象	費用	目的	ホームページ
① 緊急通報装置の貸与	65歳以上で ①ひとり暮らしの方、または ②日中6時間以上1人になる方	設置料1,500円 月々50円程度	急病・災害時の緊急連絡手段	
② ひらかた安心カプセル	65歳以上の方、障害のある方、一人暮らしの方など希望者	無料	医療情報を救急隊等に知らせる	
③ 枚方高齢者 SOS キーホルダー	65歳以上の方	無料	緊急事態に備え連絡先を携行	
④ 災害時要介護者避難支援事業	65歳以上の高齢者、身体障害、知的障害、精神障害でひとり暮らし又は同居者の避難支援が困難な人	無料	避難支援対象者として登録し非常時に備える	

地域密着活動

献血運動

全国的に新型コロナウイルス禍で献血協力者の減少が続く血液が不足している中、5月25日(月)おさかパルコープ長尾店の協力を得て開催しました。可能な限りの安全対策を行い在宅勤務の方等の多くの協力者を得て、受付67名中57名からの採血を得ました。赤十字血液センターの方も成果に驚き、菅原校区在住のみなさんの思いやりと行動力を感じました。



こんな心配ごと、悩みごとを ひとりで抱えていませんか？

**民生委員・児童委員、主任児童委員は
あなたの身近な相談相手です**

- ・妊 娠.....不安で
- ・子育て.....助けて
- ・学校生活.....いじめが
- ・生活費.....どうしよう
- ・一人暮らし.....心細い
- ・健康・医療.....心配で
- ・介 護.....疲れた
- ・福祉サービス.....教えて



行政機関・各種支援組織

ご相談に応じて適切な窓口への『つなぎ役』になります

※ 守秘義務により秘密は守られます

民生委員担当地区表

担 当 地 区	氏 名	電 話
藤阪北町1～14番	前田 由利枝	856-3368
藤阪北町15番～	君塚 榮美子	855-2949
藤阪中町1～3番、15～36番	坂本 加代子	850-7094
藤阪中町4～11番	亀岡 元子	868-0234
長尾元町1丁目	駒田 清美	856-7081
長尾元町2丁目	村松 進	851-3813
長尾元町3丁目1～15番(13除く) 30番～35番、45番～60番(50除く) 長尾西町1丁目28番(7号除く)29,30番	(代) 村松 進	851-3813
長尾元町3丁目13番,20～24番,31～43番	(代) 村松 進	851-3813
長尾元町4丁目	(代) 駒田清美	856-7081
長尾元町5丁目,長尾宮前1丁目6番1・6号 長尾宮前2丁目1番12号,3番1号、5番1号	村井 恵美子	856-4677
長尾元町6丁目1～27番,長尾播磨谷1丁目	(代) 井上まみ	855-8631
長尾元町6丁目28番～51番、52番7号、 53～55番、長尾元町7丁目1～14番、 長尾荒坂1丁目	井上 まみ	855-8631

生 活 情 報

“知ってましたか？

近くにこんな吊橋が！！”

コロナ禍による日頃の運動不足を解消しましょう。
今回ご紹介するのは、大阪府民の森、ほしだ園地にある、

『星のブランコ』

です。



平成9年、大阪国体の山岳競技のクライミングウォール会場として整備され、同時にこの吊り橋が建設されました。

標高180m、全長280m、地上高50mで、人道吊り橋としてはとても大きなものです。

紅葉の季節、スリルと雄大な眺望を味わいながらの空中散歩は格別です。ウォーキングを兼ねてぜひ訪ねてみて下さい。

ほしだ園地は自然公園なので、坂道や滑りやすいところもあります。

足元はハイキングができるよう歩きやすい靴で。

京阪電鉄 私市駅より徒歩約30分

利用時間通年 9:30～16:30

お問い合わせ:072-891-0110 休園日:火曜日

<http://osaka-midori.jp/mori/hoshida/hoshinoburanko.html>



くらしすこやか総合相談窓口
高齢者サポートセンター
 枚方市地域包括支援センター

○高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、介護、福祉、健康、医療など様々な面から総合的に支援します。

○主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって高齢者の方のサポートを行います。



- 介護予防
- 介護保険
- 虐待
- 消費者被害
- 成年後見申立の支援

〒573-0163
枚方市長尾元町6丁目2-15
サンビレッジ長尾1階
TEL **864-5607**
FAX 864-5608

何でもお気軽にご相談ください！

世の中すべてが「新型コロナ」に振り回されて一年を迎えようとしています。この疾病の出現は社会構造を一変させる起爆剤になるのは間違いありません。日本はIT化の遅れが露呈し、一気に挽回を図ろうとしていきます。

遠隔授業やテレワークなどの対応は、特に問題ないどころか返って効率が上がっている結果のこと。働き方改革のなかでどう変わっていくのか。

編集後記



(S)