

やまだ ふれ愛だより

第13号
 山田校区の現況
 (2020年5月1日現在)
 人口 4974名
 男性2465名 / 女性2509名
 世帯数 2455世帯
 (発行・編集)
 山田校区福祉委員会広報部会

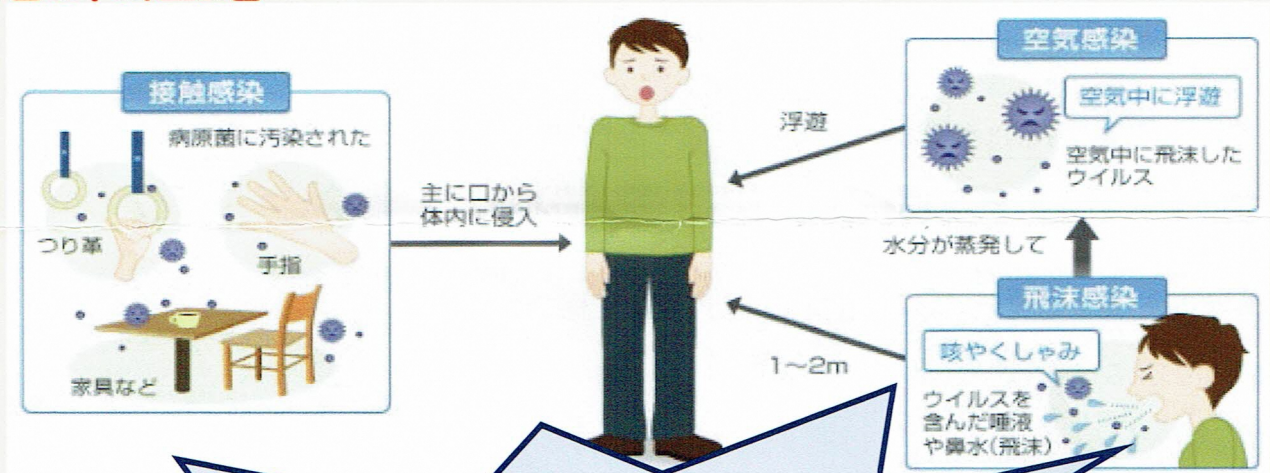
新型コロナウイルス特集

新型コロナ ウィルスって?

コロナに限らずウィルスは生きた動物の体内でしか増殖できない。人間だと健康な皮膚からは入り込めず、粘膜（目、鼻、くち～のど）の細胞にくっつき入り、増える。椅子や、物にくっついて一定時間しかうつる力はないが、その間にウィルスを手で触ってそのまま**目や鼻を触るとうつりやすい**。また、ウィルスを持っている人と近い距離で会話すれば、相手がウィルスを吸い込みやすいので、**向かい合ってしゃべり続けるのもうつりやすい**といえる。

うつっても多くは自分の免疫力でウィルスをやっつけ、撃退できるようだが、持病があるなど免疫力が低い人では重症化し数パーセントは死に至る場合もある。致死率は、2020年4月現在のデータでインフルエンザよりも高い。

感染経路は?



コロナの厄介なところは、**無症状の感染者が**
他人へウィルスをうつしてしまうこと。

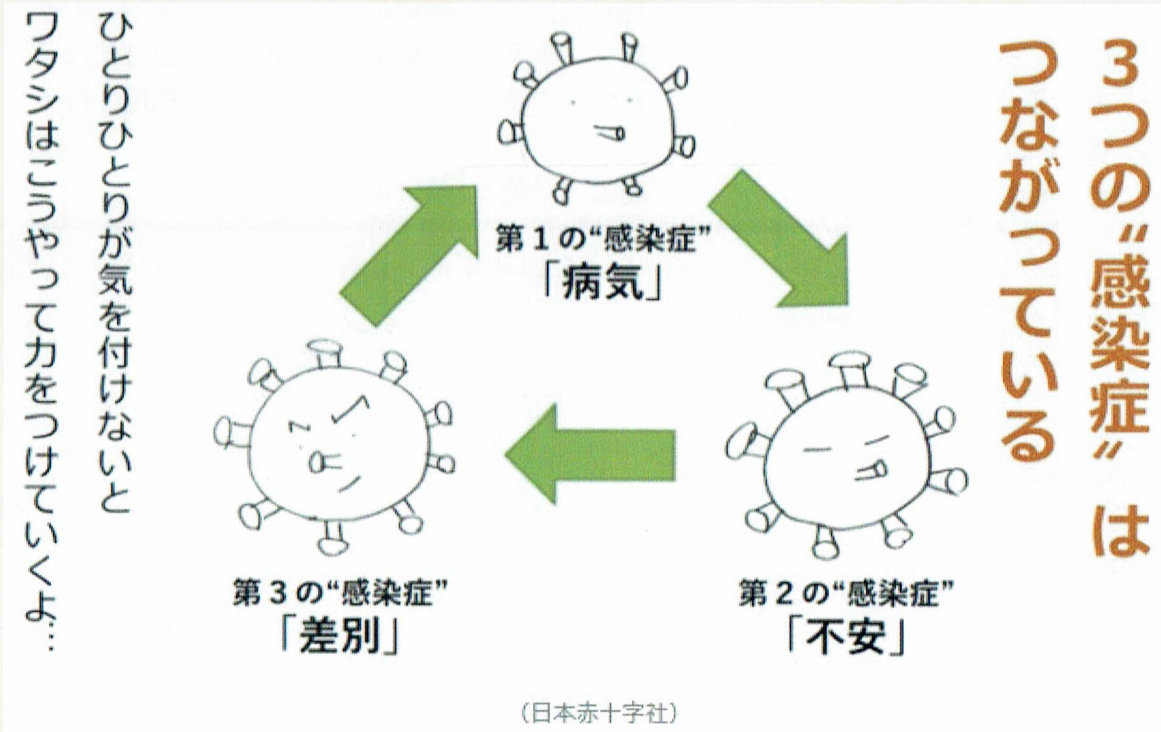
それは**あなた**かもしれない…。

3、感染に、いち早く気づき、予防する！

ひとり暮らしの高齢者さんは日記をつけましょう。

高齢期はただでさえ体調の変化を自覚しにくくなり忘れっぽくなります。書き続けることで体の変化に気づくことができ、いざ受診！というときに役立ちます。①朝晩の体温、②誰かと会った、この二つだけ書き続けてください。異変に早く気づき、対処（予防）していきましょう。

イライラ！うつうつ… しますよね？コロナって本当に厄介



高齢者やこどもたちへの虐待も増えていると言われています。心理的に追い込まれていませんか？ そんな時はテレビを消してラジオをつけましょう。毎日新鮮な情報を得ることは大切なので、映像の印象から入る負担を減らし、耳だけにすると少し楽になるかもしれません。目は癒されるものをみるようにしてはどうでしょうか。そして…

こんな時こそ「ひらかた元気くらわんか体操」毎日10分間続けてみるのはいかがでしょうか？

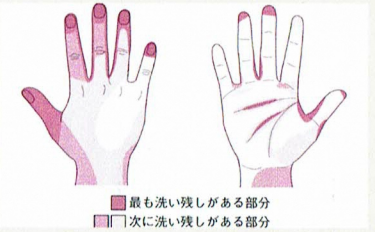
CD、DVD ありますので興味ある方は高齢者サポートセンターサール・ナートまでご一報ください！



高齢者サポートセンター サール・ナート
 枚方市第5圏域（山田・山田東・交北・中宮北・高陵）担当です
 住所：田口3丁目1-5 サンドール11番館1階
 電話：072-890-7770 所長：中野志乃子

1、うつさない、うつらない

- ☆ 3つの密を避ける！ マスクをつける！しっかり手洗い！ ⇒
- ☆ 1時間に一度はお部屋を換気！
- ☆ ふき掃除は0.05%塩素系漂白剤も効果あり
(ただし、素手で掃除しないでね)



参考 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

【注意】
●使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
●上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

2、自粛生活でも元気であるために！（免疫力を保つ）

<2020.4.18 読売新聞記事>

●感染リスクを避けつつできるフレイル予防

<p>体を動かす</p> <p>▶人混みを避けながら、散歩や買い物に</p> <p>▶テレビ体操やインターネットの動画を参考に、室内で体操</p>	<p>生活ベースを崩さない</p> <p>▶入浴や睡眠など、ふだん通りの生活を心がける</p> <p>▶宅配や配食サービスも活用し、栄養のある食事に</p>	<p>間接的にでも人とつながる</p> <p>▶家族や友人と電話やメールで連絡を取り合う</p>	<p>気持ちを明るく</p> <p>▶1日20分程度の日光浴</p> <p>▶家でできる趣味に取り組む</p> <p>▶暗いニュースを気にしすぎない</p>
--	---	---	---

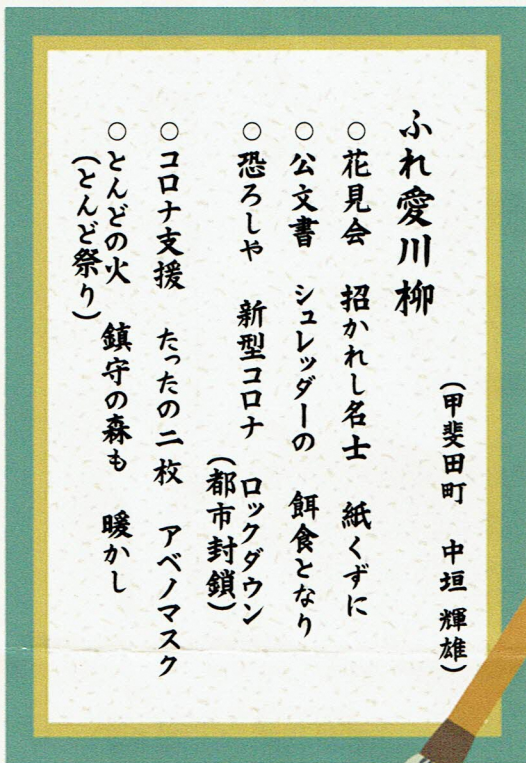
令和2年度 山田校区福祉委員会名簿

会長	川嶋 俊治	福祉委員	理事	津島 隆夫	自治会長	福祉委員	田口貴美子	須山
副会長	今村 琴江	民生委員	〃	宮崎 文男	〃	〃	北垣トミ子	須山
〃	岡本 正江	福祉委員	〃	野崎 壽彦	〃	〃	黒崎美代子	新之栄
〃	菊川 和榮	福祉委員	〃	溝垣 幸貞	〃	〃	小西 緑	新之栄
会計	久保田信子	福祉委員	顧問	福井 信治	校長	〃	豊田かほる	新之栄
常任委員	中垣 輝雄	福祉委員	〃	東郷 宏司	山田コミ会長	〃	坂口美智代	新之栄西
〃	加藤 春枝	民生委員	福祉委員	中島 昌子	甲斐田	〃	山川 紘子	新之栄西
〃	中村 恭子	民生委員	〃	奥野 昭恵	甲斐田	〃	児嶋ヒデ子	新之栄西
〃	竹内 尚子	民生委員	〃	長谷川良子	甲斐田	〃	岸本 和子	都丘
〃	辻本 早苗	主任児童	〃	畑 幸子	甲斐田	〃	目方佳津子	都丘
監査	場集田光二	自治会長	〃	奥野 栄子	甲斐田	〃	松尾 好子	都丘
〃	野崎 嘉彦	〃	〃	西岡 康子	須山			
理事	場集田光二	〃	〃	島田 裕美	須山			

令和2年度 山田校区福祉委員会 活動計画書

※ 新型コロナウイルスの動向により中止することがあります。

月	主な事業・活動内容
令和2年4月	各行事全て中止（新型コロナ対策のため）
5月	各行事全て中止（新型コロナ対策のため）
6月	各行事全て中止（新型コロナ対策のため）
7月	市からの要請により中止
8月	
9月	
10月	木曜サロン2回（8、22日）、校区福祉委員会（10日）、子育てサロン（15日）
11月	木曜サロン2回（12、26日）
12月	木曜サロン1回（10日）、子育てサロン（17日）、子ども食堂（27日）
3/1月	木曜サロン1回（28日）、一人ぐらし食事会（17日）
2月	木曜サロン2回（11、25日）、子育てサロン（18日）、校区福祉委員会（13日）
3月	木曜サロン2回（11、25日）、子ども食堂（28日）、コミュニティ「ふれ愛まつり」（11日?）、校区福祉委員会研修会（日程未定）



編集後記

緊急事態宣言が解除されても感染の危険はなくなっていないません。三密を避け、マスク・手洗い・消毒の基本を守ることが大切です。皆様と笑顔で集える日が来るよう願っています。

今号は、コロナ対策特別号です。ご協力頂いた地域包括支援センター・サールナート様に心よりお礼申し上げます。

川嶋 俊治