

**菅原校区
福祉だより**

発行 令和3年10月4日
第03-1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

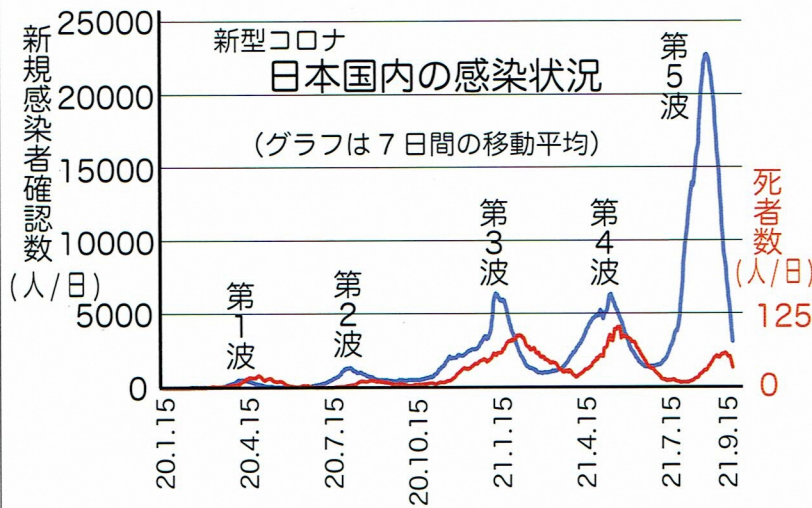


前号小紙はワクチン接種前でもあり、主に新型コロナウイルスに対抗する心の持ち方についてご紹介しました。その後一段と毒性を強めたデルタ株が現れては猛威を振るっています。ワクチン接種は年内に希望者にはほぼ接種が完了するものと思われすが、新型コロナウイルスから身を守るために大切なこととは？

新型コロナウイルスは根絶できない！

新型コロナウイルスの国内感染状況

昨年年初より国内で流行し始めた新型コロナウイルスは様々な対策にも関わらず周期的に第4波、更に感染力を強めたデルタ株の出現で爆発的な第5波を迎えています。(下図) 大阪府や枚方市の感染状況も同様の傾向を示していますが、ここで注目すべき点は第1波から第4波ではやや遅れて死者数も増減しています。第5波では急激な感染者増にも関わらず死者数は殆ど増加していないという事実です。これは何を意味するのでしょうか？ それは、重症化しやすい高齢者から始まったワクチン接種の効果が発現開始たのでしょうか？ 小誌編集時点では世界中の研究機関の予防と治療に関する様々な研究の成果が揃い初めました。

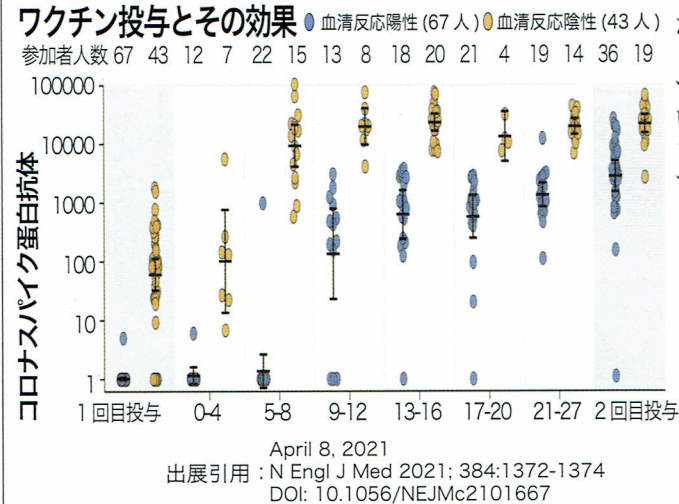


コロナは今後も蔓延する

全世界規模で感染拡大し変異種も次々に現れ、直ぐ身の周りに感染が広がった現在、あなただけが感染しない訳がありません。感染に怯えながら生活するよりも抵抗力を身につけて活動的な人生を送りたいものです。そのため、感染後に備えておきましょう。

ワクチンの有効性は実証済み

左図は英国の医学誌に掲載されたワクチン投与とその効果です。新型コロナウイルス感染予防に有効なスパイク蛋白抗体の増加がワクチン投与後3〜4週間で劇的に増加しているのが分かります。(縦軸は対数)2回目投与でより効果が確実になっています。



最大の防御はワクチン！

新型コロナウイルスは季節性がなく四季を通じて蔓延し、しかも感染力が非常に強いので、集団免疫が絵空事になる可能性が高いとされています。そして抗体の持続時間がさほど長くないことから、今後は定期的なワクチン接種が避けられなくなるでしょう。メディアはニューズ性を重んじ特異なケースだけを報道します。しかし、ワクチンの効果は圧倒的に目を向けるべきです。副反応に関するデマなどに惑わされることなく積極的にワクチン接種を受けるようにしましょう。

獲得した抗体は時間と共に減少するが免疫系がバックアップ

新型コロナウイルスに感染するか、ワクチン接種すると体内に抗体ができ、次のウイルス侵入を阻止する働きをします。ところが、この様にして獲得した抗体も時間と共に衰退することが分かっています。すると、直ぐにでも再感染しそうですが実際にはそうではなく、ペンシルバニア大学の研究によれば、「抗体が減少し、局部的に少し感染するとしても、メモリーB細胞(感染またはワクチン接種後に体内に作られる)がすぐさま反応して新しい中和抗体を作ってくれる」ようです。この事が2回のワクチン接種後に再感染しても重症化しにくい理由だとされています。



（さあ、積極的に手と口を使いましょう！）

このページは地域包括支援センター（パナソニックエイジフリー）から提供頂いた資料にもとづいて作成したものです

「ホムンクルス人形」とは、カナダの脳外科医ワイルダール・ペンフィールド先生が考案した絵で、身体の各部位に対して、脳がどれくらい使われているかの割合を部位の大きさを示したものです。これで見ると「手と口」が極端に大きいことがわかりますね。手と口を使うことは、脳を全身的に刺激し脳が活性化されるため認知症の予防にもつながります。コロナ禍において外出や運動等ができませんが、指を動かすことは自宅でもできます。料理や物作り、習字や塗り絵、音読や電話おしゃべりなどを楽しむことはとても大切です。

（さあ、積極的に手と口を使いましょう！）

マスク利用の注意点

- ① できるだけ「布マスク」より効果が高いとされる「不織布マスク」を使用しましょう。
- ② 一度使用したマスクはなるべく再使用しない。ウイルスが付着している可能性があります。一度外したマスクの再利用はできるだけ避けましょう。

咳エチケット 3つの咳エチケット



正しいマスクの着用



首相官邸 Prime Minister's Office of Japan 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

マスク生活に疲れが...

一時期のマスク入手困難の状況はどこへいったのか、薬局の品薄状況も改善され、ネットでも在庫が復活し今やどこでもマスクが手に入られる状況になりました。しかし人間とはワガママなもので、足りなくなったら今度は「もうマスクに飽きたな」と思うようになります。しかし、使用をやめまいでください。マスクをつけることで身近な人々を感染から守ることができます。

この福祉だより03-1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。

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地域包括支援センター【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 災害時要救護者避難支援事業	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	



献血会場の様子

献血運動に協力しました

令和3年5月24日（月）おおさかパルコショップ長尾店の協力を得て、赤十字献血バス会場にて、献血運動を開催しました。雨の中、人通りも少ない状況でしたが、コロナ禍で血液が足りないという訴えにこたえてくださり、受付41名中40名からの採血を得ました。献血にご協力くださった方、広報活動等を支援くださったすべての皆さま、ありがとうございました。

待望のテント購入

これまで行事の際に使用するテントは地域のものを借りていましたが、今回校区福祉委員会でオリジナルのテントを調達しました。設置と撤収が容易でとても便利になりました。雨中の献血となり早急役に立ちました。

寄稿

民生委員 児童委員 君塚 榮美子

やってみくらわんかウォーキング

昨年小誌で紹介した「くらわんかウォーキング」。あれからちょうど1年たちました。私達は枚方市主催の「くらわんかウォーキング」に応募し、日頃ノルディックポール（2本の杖）を使ってウォーキングを楽しんでいますので紹介します。



山田池公園にて

「仲間」と歩く楽しく、季節の移ろいを肌で感じます。「背筋を伸ばして」を意識するとねこ背でなく姿勢良く歩くことが出来ます。ポールを使うと早く歩けて気持ち良いです。

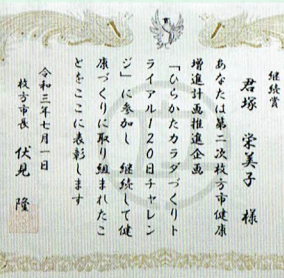


ひらかたカラダづくりトライアル 1200日チャレンジ体験記

コロナ禍の昨年5月より1年余りかけて1200日チャレンジを3回、体験しました。今までどこに行くのも電動自転車に乗っていましたが、でも意識して歩こうと「徒歩」に変えました。1日8000歩が目安です。また3度の食事を欠かさずバランス良くとるようにしたり、自分の適性体重を知り、毎朝ヘルスメーターにのりました。そしてできた〇、できなかった×、と歩数を毎日所定の用紙に記録します。習慣づくと苦になりませんが、涼しくなったら始めてみようかなと思っておられる方、ぜひ1200日チャレンジしてみませんか。ともに高齢者を豊かに生き生きと過ごすため「カラダ作り」をしましょう。

テーマは3つのトライ

- ① 栄養のバランストライ（毎食主食・主菜・副菜をバランスよく）
- ② エキスパートトライ（1200日間健康づくりの記録をつけよう。総歩数が104万歩（東海道57次の宿場町を地図で訪ねる））
- ③ オーラルトライ（歯間ブラシを使って歯と舌のケア）



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
- 一人暮らし…心細い
- 子育て……助けて
- 健康・医療…心配で
- 学校生活…いじめが
- 介 護……疲れた
- 生活費…どうしよう
- 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

関西名庭園巡り - 《2》

アフターコロナに訪ねてみたい

神戸市 相楽園



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

明治末期に完成した都市型の日本庭園
約 20,000 m²の園内を散策、途中パーラーでティータイム。船屋型・洗心亭をはじめ庭園の景観を楽しんでみては如何でしょうか？
重厚な正門も見物です。



所在地：神戸市中央区中山手通 5-3-1
電話：078-351-5156
JR 元町駅より徒歩圏 休園日：木曜日



くらしすこやか総合相談窓口
枚方市地域包括支援センター
パナソニック エイジフリー

- 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、保健師等が中心となって高齢者の方のサポートを行います。

何でもお気軽にご相談ください

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

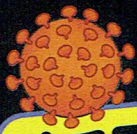


本来なら皆さんがサロン等で楽しまれていた記事満載ですが、残念ながらコロナ禍で一年半以上も正常な活動ができない状態が続いています。
記事でも紹介しましたが、この状況は急には回復しないものと思われれます。
ワクチン接種と共に感染予防に努め、行動制限が解除された時に備えて日頃から健康な身体と体力維持のための適度な運動を欠かさないようにしたいものです。

編集後記



(S)



新型コロナ禍で

イベント等の中止で人が集まる場所が減り
献血協力者の深刻な減少が続いています

※献血を待つ患者さんのための献血は
不要不急の外出にはあたりません。

このままでは
すくえる命が
救えなくなります

献血

たりませんが
血液が

会場は
可能な限り



コロナ対策を施して
お待ちしております

5月24日(月)

おおさかパルコープ長尾店

10:00~12:00 13:00~16:00



協賛：菅原校区福祉委員会

裏面に
つづく

～～ 献血ご協力のお願い ～～

菅原校区福祉委員会

いつも校区福祉委員会にご協力をいただきありがとうございます。
新型コロナウイルスもより感染力の強い変異種の出現で一段と厳しい状況が続き、献血者が激減しています。

大阪府では、毎日1,100人分の献血が必要ですが、献血計画を大きく下回り、以降の献血バスの巡行もキャンセルが続出しています。

この菅原校区では、毎年たくさんの協力をいただき深く感謝しております。

菅原校区では今年も例年通り

可能な限りコロナ対策をした上で

献血を行う予定です。

献血を待つ患者さんのための献血は、不要不急の外出にはあたりません。

どうかご協力をよろしくお願いします。

日時：5月24日（月）

午前 10:00～12:00、午後 1:00～4:00

場所：おおさかパルコープ長尾店