



ぽかぽか便り

第49号
令和2年5月20日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

もう そろそろ?...

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を自粛している自治会サロン。顔を合わせてお話ができなく、情報もなく、ストレスが溜まっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。国の緊急事態宣言が解除されたので、もうそろそろいいかな?と『3密』など注意しながら6月から始める予定のサロンがあります。楽しみですね・・・

しかしながら緊急事態宣言が解除になったとはいえ、引き続きコロナ対策を意識した生活は続けましょう。そのうち、次第に以前のような生活が戻ってくることでしょう。

雲南市保健師による 健康コーナー



新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために

自らを感染から守るだけでなく、周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。日常生活の中で「新しい生活様式」を心掛けていただくことで、感染拡大を防ぐことにつながります。

「新しい生活様式」の実践例(抜粋版)

一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- ☐ 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける
- ☐ 会話をする際は可能な限り真正面を避ける
- ☐ 外出時、屋内にいる時や会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- ☐ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の利用も可)

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ☐ まめの手洗い・手指消毒 ☐ 咳エチケットの徹底 ☐ こまめに換気
 - ☐ 身体的距離の確保 ☐ 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
 - ☐ 毎朝、体温測定、健康チェック
- (発熱又は風邪症状のある場合はムリせず自宅で療養)

日常生活の各場面で別の生活様式

買い物

- 1人または少人数ですいた時間に
- 計画をたてて素早く済ます
- レジに並ぶときは、前後にスペース
- サンプルなど展示品への接触は控えめに

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



1人でお住いの 「こんにちはさん」紹介

〇〇自治会の◇◇◇◇さんです。

「コロナを聞いてからは、
さみしい気がしていけんよ。
夕方はよけいにね…」

- ・行き来ができないし、
- ・県外にいる息子や孫たち
に会えないし、
- ・サロンもないし…

「家のことや付き合いは全部自分。
一切がっさい…猫もおらんし(笑い)…」
(することがいっぱい猫の手も借りたい！)



「病院や買い物など、どこへ
行くのもオートバイだわね。」

「野菜を作って食べようよ。身内
に送ったりもしてね。」

- ・エンドウが大好きで、今の季節が好き。
- ・姑さんから言われてねぎは毎年種取りをしてきてね、ねぎとラッキョウは、作るのをきらしたことがないよ。

お話し好きな文子さん。離れて暮らしている家族の方と、電話やメールで安否確認、情報交換する毎日。さみしいけれどこれが一番の楽しみになっていて、話すと少し安心し、生きがいになっているとのこと。当日は五月晴れの気持ち良い天気、庭先でお話を伺い、トンチが豊富な会話に笑っぱなしでした。(A. K)

編集後記 見通しのつかないコロナウイルスに憂うつで不安な毎日を過ごしていますが、こんな時だからこそ人のやさしさに敏感になります。5月初旬、佐世小学校に女性の方が手作りマスク 120 枚を持って訪問されたそうです。名前は名乗らず、小学校が見える所に住んでいて、何か役に立ちたい思いで作られたそうです。1枚1枚心を込めて丁寧に作られたのだらうなあと想像します。その思いは子どもたちや先生に伝わることでしょう。コロナに打ち勝ち元気に学校生活を送ってほしいです。(川島)