

ニイザ

213ささえあい隊NEWS35号

★9月になりましたね

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。新型コロナウイルスの感染状況も気になるころではありますが、熱中症への警戒も引き続きお願いします。適度にエアコンや扇風機等も使用し、水分補給も忘れずに行いましょう。

秋らしい涼しく過ごしやすい気候になるまでもう少しの辛抱ですね！



★コロナ禍でも頑張る団体を紹介します(第5回目) アマビエ ゾウキリン

AMABIE ZOUKIRIN

エレガンスの会

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、市内で活動されている多くのサークルが中止や解散などに追い込まれている中、新たに活動を始めたグループがあります。「年を重ねてもきれいでいたい！おしゃれをしたい！」そんな思いが実現する活動になっています。

<活動日> 第1、第3金曜日 13:30~15:30

活度内容は美容や裁縫など。みんなで学び合うスタイルをとっています。自分で行うハンドマッサージやフェイスマッサージの他、化粧や裁縫の仕方などの意見交換をして活動していることも魅力の一つです。人から「きれい」「似合う」「かっこいい」などと褒められるとそれだけで嬉しくなり元気になりますよね！

取材に伺ったこの日は、セルフネイルに挑戦していました。カラフルなマニキュア、ネイルシールなど華やかなネイルの材料が用意され、参加しているみなさんもテンション高め。マニキュアなどは100円ショップで購入が可能なもの。ネイルシールも爪に貼るだけで簡単にネイルができるということで好評でした。マニキュアだと塗ったあとに乾かさなくてはいけません、シールなら貼るだけなので、そのお手軽さも高評価の1つなのかもしれませんね。



活動の拠点は新堀高齢者いきいき広場です。令和3年4月13日から自主運営で活動を再開しました。毎週月曜日から金曜日、9:00~16:00の開場で人数制限や利用制限を設け、消毒等の感染対策を行いながら活動をされています。

活動場所 新堀2-11-2

家庭内感染の予防と対策

新型コロナウイルスの感染源として、「家庭内感染」が増加しています。ここで今一度、予防と対策について考えたいと思います。

◇家庭・個人でできる新型コロナウイルス対策

新型コロナウイルス感染症にかからないためには、新型コロナウイルスをできるだけ体内に入れないことが重要です。新型コロナウイルスは、主に以下の2つの経路で体内に取り込まれると言われています。

① 飛沫による感染

感染している人のくしゃみや咳による飛沫を吸い込むことでウイルスが体内に取り込まれる。

【飛沫による感染の対策】

- ・マスクをすることでお互いに飛沫を飛ばさないようにする。
- ・換気をすることで空気中のウイルス濃度を下げる。
- ・飛沫が届きにくくなるよう人との間は距離をとる。

② 接触による感染

飛沫がテーブルなどに付着する→触った人の手などに付着する→手で顔（口や粘膜）に触れることでウイルスが取り込まれる。

【接触による感染の対策】

- ・マスクをする事で顔（特に口や鼻）に触るのを防止する。
- ・石けんを使ってこまめに手を洗う。
- ・アルコール消毒などで手指を消毒する。
- ・よく触れる場所をこまめに消毒・除菌することで手への付着を防ぐ。



◎家族で感染が判明した場合、基本的な感染予防策（手洗い、マスク、消毒）に加えて次のような対応も効果的です。①居住スペースの分離 ②食事等で使用する食器類は使い捨てのものにしてすぐ捨てる
厚生労働省HPなどでも予防方法等公開されています。チェックしてみてくださいね。

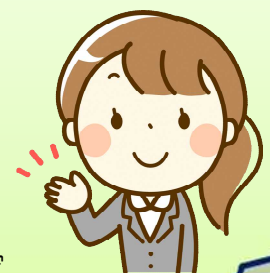
今月のつぶやき

コロナ関連のニュースが多いこの頃。暗いニュースがどうしても目についてしまいがちですが、明るい話題でほっこりしたいものです。個人的にほっこりしたのが上野動物園で6月に生まれたジャイアントパンダの双子の赤ちゃん。生後2カ月を迎え、体重が3kgになったそうです。順調に成長しているんだなあとしみじみ思いました。双子パンダの名前も全国に公募、約19万件もの応募があったようです。名前の決定は10月中旬以降とのこと。どんな名前になるのか楽しみです！

10月の協議体開催予定 ※新型コロナウイルスの影響で急遽中止になることがあります。

東部第一圏域：	10月 1日（金）	13:30～14:30	中央公民館
東部第二圏域：	10月28日（木）	10:00～11:00	畑中公民館
西部圏域：	10月 8日（金）	9:30～10:30	新座市役所
南部圏域：	10月15日（金）	14:00～15:00	堀ノ内集会所
北部第一圏域：	10月 6日（水）	10:00～11:00	東ふれあいの家
北部第二圏域：	10月15日（金）	13:30～14:30	北野ふれあいの家

※参加を希望の場合は、下記までお問合せください。



問合せ 新座市役所 福祉政策課(本庁舎2階) 生活支援コーディネーター

TEL:048-424-4693

FAX:048-482-5221