



ニュース 275 号
令和 2 年 4 月号

<ご家族の皆さんでお読み下さい>

ねたきりゼロをめざすまちの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和 2 年 3 月 23 日発行
発行元：お問い合わせ先： 益城(5707-9436) 中塚(5706-6600)
地井(3704-8152) 藤田(3702-8563) 若宮(3412-7022)
青柳(3704-1478) 柏井(3704-9718)

*ねたきりゼロの会(略称)の全てのグループは、共通の目的「ねたきりや *
認知症にならない老後」をめざして、地域高齢者同士の助け合いの活動を
*続けています。貴方も是非参加して健康な長寿をめざして下さい。 *

ねたきりゼロの高齢者情報

「ねたきりゼロをめざすまちの会」からのお願い

日頃から「ねたきりゼロをめざすまちの会」の活動にご理解とご協力を賜り、御礼申し上げます。

活動を始めて 22 年以上の間、毎月の情報紙も今月 275 号の配布となりました。月 450 部以上の発行部数に加え、配布のお手伝いをお願いしております方々も高齢となり、最近では、ご家庭毎を廻るのが体力的に厳しくなっている方もおられます。

つきましては、今月号(令和 2 年 4 月号)を持ちまして現行配布先への全配布を終了し、来月 5 月号から配布先を減数いたします。

配布されなくなられた方々におかれましては、誠に申し訳ありませんがご理解の上ご了承ください。なお、引き続き愛読ご希望の方は、上記編集グループ担当者(問い合わせ先)にその旨ご連絡ください。配布を、再開させていただきます。

※下記、行政出先機関において若干の部数を置いていただいておりますので、窓口で受け取ることができます。

- ・深沢区民センター ・深沢まちづくりセンター ・駒沢地区会館
- ・玉川地域社会福祉協議会事務所



ひまわり

“新型コロナウイルス”について（NHK 番組より）

ねたきりゼロをめざすまちの会 成田 美智

毎日の生活の中で、私たちはどう行動すれば良いのか。今、感じている不安や解消しきれない疑問点につき、専門家に質問形式で回答をいただいた様子です。

○日常の生活で感じたこと。

- ・アルコール消毒液が無くて不安。

“SARS”と似ているので、石鹼（界面活性剤）でも効果が期待できる。

- ・ドアノブなどの拭き掃除は。

家庭用洗剤でのふき取りでも効果ある。

- ・消毒液の作り方は。

約1ℓのぬるま湯に約10ccの食器洗剤を加える。

- ・うがいはどの位したら良いか、また加湿の効果は。

効果は分からない。

- ・タオルを家族で使って良いか。（家族に疑わしい人が居ない。）

問題はないが、子供と高齢者は別々が望ましい。

○外出中に感染しないために。マスクが無いがどうすれば良いか。

- ・外出で避けるべき場所は。

空気が入れ替わりにくい場所で、多くの人が近くで話し続けるような環境は避けたい。

- ・満員電車で窓を開けて換気をした方が良いか。

可能であれば窓を開けて換気を実施する。

○自分と家族に疑わしい症状が出たらどうすれば良いか。

- ・カゼ、インフルエンザとの見分け方は。

明確な症状の違いはなく、見分けるのは難しい。

- ・4日間様子を見ないといけないか。

我慢せず、かかりつけ医に電話して相談を。

※3/2（月）NHK オンデマンド「新型コロナウイルス、今知りたいこと」より抜粋。

ねたきりゼロのひろば 募集！毎日の生活の中で取り組んでいるあなたの健康法をここで紹介させください

“コロナウィルス”の影響で色々中止になっています。！

年が明けて、世界中をとんでもない災いが吹き荒れています。日本も例外ではありませんね。残念ですが、今年の春の色々なイベントが中止・変更となります。

- ・東深沢桜まつり 4月4日(土) 中止
- ・桜新町さくらまつり 4月12日(土) 中止
- ・東深沢フリーマーケット 4月25日(土) 午前10時～12時30分
(時間短縮にて実施の予定)

ねたきりゼロをめざすまちの会(けやき会)お知らせ

健康体操を行っています、けやき会の4月度開催中止のお知らせです。体操指導員の派遣をお願いしております、「けやき21」より感染予防のため4/1～5/10までの間、派遣中止の依頼がありました。残念ですが、無指導員では実施が難しいと判断し開催中止といたしました。

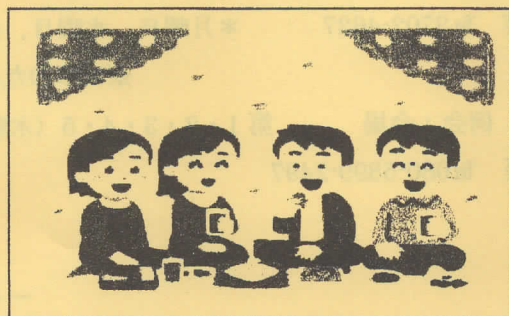
4月1回目 4月7日(火)

4月2回目 4月21日(火)

なお、再開予定は5月19日(火)となります。

編集後記 3月に入り、テレビを始めあらゆるマスメディアが“コロナウィルス”でいっぱいになっています。桜も咲き始めましたが、気持ちは萎縮気味でしょうか。ねたきりゼロをめざすまちの会の各グループの活動も、中止になったものも多くあります。気持ちだけでも、元気で過ごしたいと思います。

配布参加者 中塚 若宮 鈴木(光) 下妻 葛野 白石 成田 小又 藤田 有田 原田 青柳 新元 柏井 益城 中島 峰岸 (順不同)



2020年(令和2年)4月カレンダー ねたきりゼロをめざすまちの会

日(曜日)	時間	場所 担当者	会名・行事の内容
6日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター 2F 益城 TEL5707-9436	企画会議 4月の行事確認、5月の行事企画確認と情報紙作成の準備をします。各グループの活動内容を話し合います。
7日(火)	中止	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 体操指導者派遣先より、感染防止依頼があったため中止といたします。
9日(木)	9:30~ 12:00	深沢区民センター 講習室 新元 TEL080-5647-1079	男の初心者料理教室 (佐藤先生) 今月は、先月中止となりました3月のレシピ、韓国料理(チジミ他)を作ります。
10日(金)	10:00~ 12:00	駒沢地区会館 原田 TEL3704-4182	たんぼぼお茶会 どなたでも自由に参加して手作りお菓子でティータイムが楽しみです。
13日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター 2F 益城 TEL5707-9436	編集予備会議 5月号の情報誌作成、確認、発行準備をします。6月号の情報集めを致します。各グループの情報をお願いします。
14日(火)	10:00~ 14:30	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 歌や体操、おしゃべりの華を咲かせ、お昼も楽しく。
15日(水)	13:30~ 15:30	深沢区民センター 会議室 成田 TEL090-4705-4409	ひまわり川柳会 今月は、「新聞」で吟じます。欠席の方は、課題吟3句(2句でも可)、自由吟2句、共に成田さんへ提出願います。
21日(火)	中止	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 体操指導者派遣先より、感染防止依頼があったため中止といたします。
27日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター 2F 益城 TEL5707-9436	編集会議 5月号の情報紙作成、印刷、配布を行います。スタッフの皆さんよろしく願います。交通安全に心がけましょう。
28日(火)	10:00~ 14:30	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 歌や軽い体操で心と体をリフレッシュ。どんなお昼の食事が出るのでしょうか。

グラウンドゴルフの会

*火曜日 木曜日 駒沢ゲートボール場 9:15~11:00

担当 下妻 TEL3702-4627

*月曜日、水曜日、金曜日 三島公園 9:15~11:00

※工事のため当分の間、三島公園開催は中止です。

麻の実会

例会:会場

第1・2・3・4・5(木曜日) 深沢区民センター 12:30~17:00

担当 加藤 TEL080-5899-2497