

特集・家庭における感染予防対策



新型コロナウイルス感染拡大により、コロナ禍の出口がなかなか見えてこない日々が続いています。

そこで、改めて家庭における感染症対策について、広島県ホームページから抜粋して紹介します。

家庭における7つの感染予防対策

- ① こまめに換気する。
 - ② 温度は18℃を目安に、暖房しながら窓を少し開ける。
 - ③ 湿度の管理の目安は50～60%。
 - ④ 帰宅時・食事の前・トイレの後は手洗い・消毒をする。（手洗いの時間は水と石鹸で30秒以上、手指消毒は15秒以上が目安。帰宅時はうがいも忘れずに。）
 - ⑤ 料理は大皿を避け、食器・箸などの共用は避ける。
 - ⑥ トイレ・ドアノブ・電気スイッチなど共有部分は1日1回以上消毒する。
 - ⑦ トイレは便座のふたを閉めてから流す。
- 詳しい情報については、広島県のホームページに掲載されている「新型コロナウイルス感染症に関する情報」をご覧ください。

次に、ご家族に感染が疑われた場合の対策をQ&Aでお伝えしたいと思います。

感染した（かも？）時の対策Q&A

Q. 部屋はどうすればいい？

A. 個室で過ごすようにし、ご本人は極力部屋から出ない。

Q. 共用部分（ドアノブ・など）の消毒は？

A. 薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きする。

Q. トイレや洗面所の消毒は？

A. 家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒する。

Q. 日用品の消毒は？

A. タオル衣類食器などは分けずに通常の洗濯・洗浄でよい。

ただし、体液で汚れた衣服やシーツ・タオルなどを取り扱う場合は、手袋とマスクを着け、家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かすこと。

Q. こみの処理は？

A. 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てる。捨てた後はしっかりと手を洗う。

新型コロナウイルス対策関連についてより詳しく知りたい方は、広島県のホームページをはじめ、環境省や厚生労働省のホームページにも様々な情報が掲載されていますので、ぜひ参考にしてください。ご家庭での感染予防に努めてください。

そして、予防はもちろん大切ですが、ウイルスに負けない身体づくりも大切です。「適度な運動」「質の良い睡眠」「バランスの良い食事」を心がけ、免疫力アップにつなげましょう。

免疫力アップに欠かせないものもあります。それは「笑顔」です。笑うことで体内のナチュラルキラー細胞が活性化し、体内のウイルスを排除するのです。まさしく「笑う門には福来る」ですね。

閉塞感のあるコロナ禍での日常で笑顔になることは難しい時もあるかもしれませんが、冬が過ぎれば必ず春がやってきます。

またいつか地域の皆様と集い、大声で笑いあえる日が戻ってくると信じて、日常の小さな幸せや笑顔を大切にしながら、ともにコロナ禍を乗り越えていきましょう。



A. CITYの行事予定

- | | | | |
|----------|-----------|----------|-------------|
| 2月21日（日） | 自治会定例役員会 | 4月 4日（日） | H&T 管理組合理事会 |
| 2月27日（土） | 有価資源ごみ回収日 | 3月13日（土） | 有価資源ごみ回収日 |

感染予防の自粛体験記

コロナ禍で、年末年始の帰省もままならず、自宅で自粛生活を送られる方も多かったのではないのでしょうか？

外出もままならない、不自由な毎日ではありますが、人生でこんなに家で過ごす機会もまた貴重です。

そこで、ご近所の方に年代別の突撃インタビュー。お勧めのおうち時間の過ごし方を尋ねてみました。

家にいながら世界中の人と遊べるオンライン人狼ゲーム

「Among Us（アamong・アス）」というオンラインゲームがおおすすめです。

宇宙船を舞台に繰り広げられる人狼ゲーム（味方になりすました敵を見つけ出すゲームの種類）なのですが、パソコンはもちろん、スマホやニンテンドー・スイッチなど多くの媒体でプレイが可能で、世界中の人と対戦できるのが魅力。

宇宙船の中で、チームをつくり、クルー（船員）側と、反クルー（妨害工員）側にわかれて、宇宙船のタスクを進めていきます。タスクをすすみたいクルーと、クルーに成り

すましてタスクを妨害する工員との頭脳戦ですが、1プレイが10分程度で終了する簡潔さも人気がある理由だと思います。

ゲームなんて・・・と食わず嫌いをしているのもったいない。基本は無料で楽しめますので、この機会に試してみてください。人数は5人以上でプレイしたほうがより一層楽しめると思います。

（20代・女性）



自由にとの場所にも時代にも連れて行ってくれる読書

わが家は、子どもたちも成人し、家族で何かをするよりも、それぞれの時間を過ごすことが多く、映画鑑賞や読書の機会が増えました。

パソコンやスマホの普及によって「活字離れ」が懸念される昨今ですが、映画やドラマの原作を読んでもみると、視覚以上の世界観を感じたり、裏ストーリーが垣間見えたりします。

最近読んだ中で面白かったのが、PHP文庫の『帰蝶』（諸田玲子・著）。NHK番組の大河ドラマ『麒麟がくる』の主人公・明智光秀の従姉妹であり、織田信長の正室だった女性・

帰蝶を描いた作品です。

歴史小説の面白さは、主人公の視点から見えてくる歴史上の著名な人物たちの生い立ちや意外な側面にあります。それらを紐づけていくと、歴史の流れが必然的に作られたものと見ることもできるのです。

とくに群雄割拠がひしめき合う戦国時代の智略・謀略は、現代社会の構造と重なる部分もあり、とても興味深く読むことができます。

読書は、ストレス解消や語彙力・学力・共感能力・コミュニケーション能力の向上に役立ち、社会的に興味を広げ、認知症予防や長寿をもたらす効果があると聞きます。

コロナ禍でさまざまな不自由を感じる最中ですが、「本の世界」は自由です。思いの向くまま、気の向くままに、本を手にとってみられてはいかがでしょうか？

（50代・女性）



コロナ自粛中に観る

オススメ映画5選

増えに増え、2,000作品にもなったわが家の映画DVDが、コロナ禍の外出自粛で役に立ちました。私の好きなジャンルは法廷モノです。お勧め作品を強いて5作品に絞って挙げてみました。

『情婦』

原作はアガサ・クリスティで、結末は決してお話しにならないように、というほどの大どんでん返し。

『ア・フュー・グッドメン』

米海軍基地で起った殺人事件。トム・クルーズが軍隊内の組織悪を暴く。

『十二人の怒れる男』

陪審制度の長所と短所が浮き彫りに。その後ジャック・レモンのリメイク版、日本では三谷幸喜のパロディ版『12人の優しい日本人』があるが最初のヘンリー・フォondaが一番。

『エリン・ブロッピッチ』

環境汚染の大手企業から史上最高額の和解金を勝ち取る実話。

『フィラデルフィア』

エイズとLGBTの偏見を法廷で覆してゆく。鬱屈したこのご時世、法廷ドラマのスリリングな展開を観てストレス解消。 （70代・男性）

大塚を知ろう〜岸城跡編

NHK大河ドラマ「麒麟がくる」をご覧になっていた方は多いと思います。羽柴秀吉は明智光秀による「本能寺の変」の時、備中高松城で毛利軍と戦っており、変の報を聞いて、毛利氏との講和を結んだあと「中国大返」後に光秀を撃破しました。その後、毛利輝元は秀吉の家臣となり慶長5年（1600年）に起こった関ヶ原の戦いで西軍の総大将として戦っています。

大塚周辺は、この年から45年前の弘治元年（1555年）に大内氏を一掃した輝元の祖父毛利元就の支配下に置かれることになりました。これまでは、武田氏・毛利氏・周防の大内氏・出雲の尼子氏らが覇権を競っていました。

前号で紹介した岸城跡は、この頃（16世紀前半）大内方の支配下でした。城主は、大塚四郎兵衛と伝えられています。城跡は、安川西岸の境山（標高約311m）から北東へ延びる丘陵上先端部に位置し標高124m。ふもとからの高さは22mです。郭（くわく）は、第1郭の北に帯郭（おびのくわく）を挟んで小郭があります。城跡の南北は宅地化により旧状がかなり変化して



郭の配置図『山城』から

いますが、規模は現在より幾分大きかったと考えられています。

岸城跡は規模と形態から「砦」分類にされます。「砦」は城主が常駐するような城ではなく村人との関りが強いとされています。もしかしたら有事の際に、城主と共に岸城で戦ったのかもしれない。

＜参考文献＞

- 広島市教育委員会『山城』
- 広島県教育委員会『広島県中世城館遺跡総合調査報告書』第1集
- 小都 隆『中世城館跡の考古学的研究』溪水社

賛助会員より

Ibasyoa Ponte (いばしょやポンテ)

2月23日（火・祝）親子クッキング教室をA.CITYプラザ大ホールで行います。

午前・午後の2回開催で、各回12組様限定です。参加費は、1家族500円（税込）。講師は北海道在住の人気キャラクター「よっちママ」。

「よっちママ」は、インスタグラムフォロワー1万人で、国内やアジアでのキアラ弁教室開催や、コープ生協やドレッシングで有名な「(株)ピエトロ」のレシピアドバイザー等、多方面で活躍中。広島島の食材と地元企業の商材で、親子で簡単に作れるキアラ弁を、直接教えていただける、めったにないこの企画。井辻食産(株)さんの餃子の皮やライスパーパーを使った家庭で気軽に作れるオリジナルレシピも考案いただきました。

協賛企業の井辻食産(株)さんは、安佐南区長束に本社を置き、中四国トップのシェアを誇る、餃子の皮メーカーです。今回教室に使用する食材をすべて無償提供してくださりました。

当日は、井辻食産(株)さんの生餃子販売ブースも設置しますので、教室に参加できない方や一般の方は、販売ブースでお買い物をお楽しみいただけます。

会場は感染対策を行い、少人数開催とし、ソーシャルディスタンスを保って行います。また、会場内では試食のみ行い、作った作品はお持ち帰りいただけます。この機会に、よっちママの技術と、井辻食産(株)さんの餃子の美味しさをぜひお楽しみください。

参加申込やお問合せは、左記までお願いいたします。

連絡先：090-4690-1667
(いばしょやポンテ・西川まで)



昨年12月下旬、NHKから「避難準備の情報」を「高齢者等避難」に名称大幅変更へと、次のような内容で報道がありましたのでご紹介します。

高齢者や体の不自由な人などに避難を始めるよう呼びかける「避難準備の情報」。対象を明確にし、いち早い避難につなげるため名称が「高齢者等避難」に変わることになりました。

内閣府の作業部会は、令和元年に運用が始まった5段階の大雨警戒レベルと、避難の情報の改善に向け検討を続けてきました。レベル3の「避難準備の情報」について、令和元年の台風19号など、近年の災害でも高齢者の犠牲が後を絶たないことから、情報の対象を分かりやすくし、いち早い避難につなげるため「**高齢者等避難**」に名称を変えることで決まりました。レベル4の「避難勧告」と「避難指示」は違いが分かりにくいとして「**避難指示**」に一本化します。また、レベル5の「災害発生情報」は、「住民が何をしてよいか分からない」などの意見が出されたことから、「**緊急安全確保**」に変更することにしました。状況が切迫している

時や、災害が発生している時に、自宅やマンションの上の階への「垂直避難」など、その場でとれる最善の行動を呼びかけるとしています。必ずしも発表されるとは限らず、情報を待つべきではないとしています。

このほか、避難に時間がかかる高齢者や障害者など、支援が必要な人がどこに、どのように逃げるのかを定めた計画、「個別計画」を、すべての市区町村の努力義務とする方針も新たに盛り込まれました。内閣府は、今年の大雨や台風の時期までに新たな避難情報を導入する予定です。

(防災士・アーバン住区 田村尚久)

警戒レベル	とるべき行動	現在	来年～
5	命を守って!	災害発生情報	緊急安全確保
4	全員避難	避難指示・避難勧告	避難指示
3	高齢者など避難	避難準備の情報	高齢者等避難
2	避難方法確認	—	—
1	最新情報に注意	—	—

NHK 『NEWS WEB』より

管理組合よりお知らせ

【ヒルズアリーナ管理組合】

アリーナ各棟に設置されているエレベーター改修工事に先立ちまして、非常階段に手すりを取り付ける工事が開始されました。

エレベーターが長期間使用できないため、非常階段の使用が増加すること、また日常生活の上でも、安全面から手すりがあったほうが良いという声を検討し、今回の工事に至りました。

工事期間中は、特に高層階にお住まいの方には、大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

<施工中>



<施工後>

