

と〜かんニュース

118号

令和2年4月20日 発行

★東観音台団地の桜は満開です★

コロナに負けない桜の力

新 型コロナウイルスが世界中でまい延し、いつ終息するのか暗いニュースばかりですが、桜の花は変わらず春の訪れを私たちに届けてくれました。

倉重町の田んぼでは“田起し”の耕運機が、力強いエンジン音を響かせ土を耕すと、土の中で冬眠中のカエルが「さあ〜春がきたよ」と姿を見せていました。



と〜かんサポートクラブ・行事予定表

日程	行事名	場所
5/3 (日)	と〜かんカフェ	第一集会所
5/23 (土)	グランドゴルフ	坪井公園
6/7 (日)	町内一斉清掃	全町内
	と〜かんカフェ	第一集会所
6/20 (土)	五高祭	五日市高校
7/5 (日)	と〜かんカフェ	第一集会所
8/1 (土)	夏祭り (盆踊り)	第2公園
9/6 (日)	と〜かんカフェ	第一集会所
10/4 (日)	と〜かんカフェ	第一集会所
10/10 (土)	秋祭り・前夜祭	第2公園
10/11 (日)	秋祭り・本祭	全町内
11/1 (日)	と〜かんカフェ	第一集会所
12/6 (日)	と〜かんカフェ	第一集会所

サポーターの皆様には、今年度も地域コミュニティ活動の要としてよろしくお願いします。

5/3 (日) のと〜かんカフェは
コロナ対策のため中止します

広島市は新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため4月13日から5月17日の期間での広島市主催のイベント中止を発表しています。

本クラブの今後の予定行事についても広島市の基本方針(次頁に記載)に基づき行事の遂行の是非を判断することになりますので、ご理解ご協力をお願いします。

町内会総会も書面での同意に…

町内会活動も「3密」を避けるため、書面同意などいろいろと苦勞されてい
ました。

と〜かんサポートクラブは令和2年度も頑張ります！

～コロナ対策でイベント等の開催に関する基本方針（広島市）～

全国で毎日多数の新型コロナウイルスの感染者が増え続けています。

佐伯区でも身近なところでクラスター（感染者集団）が発生しました。

毎年、この時期には各団体の総会等の会議が開催されていますが、大勢の人が集まるのを避けるため、書面による同意等の工夫が行われています。

広島市においても、市や関係団体が主催するイベントの開催について、以下のような基本指針を策定しています。

① 換気の悪い密閉空間に集まらない

② 人が密集する場所に行かない

③ 顔を近づけて（密着）話さない

これらの要件が重なるとウイルスに感染する可能性が高いので避けるよう要望しています。

【多数参加の場での感染予防対策】

- (1) 人が集まる場の感染予防対策
 - ・体温の測定をする
 - ・体調不良の人は参加させない
 - ・発熱者は参加させない
 - ・会場で手の消毒（手洗い）をする
- (2) 感染リスクの回避
 - ・外気を取り入れて換気をする
 - ・集まる人数を絞る
 - ・歌声など大声を出さない
 - ・マスクを着用し対面を避ける
- (3) 感染者が発生した場合
 - ・保健所に連絡する
 - ・他の参加者にも連絡する
 - ・参加者は2週間自宅で待機する
- (4) その他
 - ・食事は大皿に盛り付けしない
 - ・会議終了後の懇親会をしない



外出ができない高齢者の健康づくり

百歳体操はフレイル（高齢者が介護を必要とする手前の状態）予防事業として推進していますが、新型コロナウイルスのまい延で中止されています。

高齢者の自宅待機は「運動不足」につながる心配があります。医学では「ロコモティブシンドローム（略称ロコモ）」（運動機能症候群）になりやすいと言われています。

ロコモ体操で予防しましょう

この運動の目標は足腰をしっかりさせることで、片足立ちとスクワットの2種類です。少しきつと感じる程度を繰り返します。

目安は「片足立ち」を左右それぞれ1分間（1日3回）、スクワット5～6回（1日3回）を繰り返します。

転倒しないようできれば医師と相談して、必ずつかまるものがある場所で行ってください。

東京大学大学院医学系研究会
教授 中村耕三先生の指導より抜粋
企画：日本医師会

歩きましょう
ラジオ体操しましょう

★企画・編集：と～かんサポート倶楽部
広報部会

★発行年月日：令和2年4月20日

★発行者：高田 稔（☎922-5844）

★文責：中倉 勇（☎922-4320）

★ホームページ：こむねっとひろしま

