



結の郷

〒426-0132 藤枝市本郷876番地

No.377

令和3年1月20日号

瀬戸谷地区交流センター
(藤の瀬会館)

電話 639-0120

FAX 648-2755

E-mail setoya@city.fujieda.lg.jp

新型コロナウイルス志太医師会と藤枝市からの大切なお知らせ！

◎ 新型コロナウイルスの感染が急拡大し、皆さんも心配しているかと思います。

この感染症は、重症化すると、死に至る場合がありますが、高齢者（65歳以上）や、高血圧症、糖尿病、慢性腎臓病、肺気腫などの持病を持つ人以外は、ほとんど軽い症状のままで、自然に治ってしまうことが分かってきました。

また、発熱・喉の痛み・鼻水・咳などの症状が現れて、医療機関を受診しても、PCR検査などの専門検査を受けなければ、新型コロナウイルスに感染しているかの判断はできません。むしろ安易な気持ちで受診のために病院や診療所を訪れると、待合室で感染を広げてしまう可能性もあります。まずは、電話で相談して下さい。

休日などは、すぐにPCR検査などできないので、発熱・喉の痛み・鼻水・咳などの症状のみの場合は、まず、家族にうつさないことを第一に、部屋を分け、こまめに消毒し、食事を別にするなどして、自宅で安静に療養してください。

4日以上その症状が続き、強いだるさ、息苦しさ、食欲不振などの症状が現れたときは新型コロナウイルス感染症の中症等以上が疑われますので、かかりつけ医のある場合は、かかりつけ医に、そうでない場合は平日の昼間は藤枝市保健センター、夜間や土・日曜日、祝日は、発熱等受診相談センターに相談ください。

息苦しさなどがあり、中等症以上の発症が強く疑われる場合は、休日でも、ためらわずに休日当番医に電話して、どう対応すればよいかを相談して下さい。

■ みなさんに配布された、志太医師会と藤枝市からの大切なお知らせをお読みください。

■ かかりつけ医以外の連絡先

- ・ 藤枝市保健センター（平日）☎054-645-1111
- ・ 発熱等受診相談センター（夜間、土日、休日）☎050-5371-0561

◎ 藤枝市新型コロナウイルス感染症対処方針から抜粋

（1）買い物や外出時は「新しい生活様式」の実践例を徹底すること

- ① 一人ひとりの基本的感染対策（身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い）を行う
- ② 日常生活を営む上での基本的生活様式（3密回避、手洗い、手指消毒、換気等）を守る

③ 日常生活の各場面で別の生活様式（買い物、公共交通機関の利用、娯楽・スポーツ等）

- ・ 接触感染の（感染経路の約1割）を避けるために、回覧板の利用やゴミ出しの前後など「手洗いや手指消毒」を実践する
- ・ 飛沫感染（感染経路の9割）を避けるために「身体的距離の確保」「咳エチケット」「換気」の実践

（2）感染リスクが高まる「5つの場面」など基本的な感染

・ 予防対策の実施 特に

- ① 飲酒を伴う懇親会等
- ② 大人数や長時間に及ぶ飲食
- ③ マスクなしでの会話等は回避すること

「新しい生活様式」実践例(抜粋)

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			公共交通機関の利用
 ◆ 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける	 ◆ 外出時、屋内でも会話するとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスク着用	 ◆ 家に帰ったら手や顔を洗う	 ◆ 会話は控えめに ◆ 混んでいる時間帯は避ける
娯楽、スポーツ等	食事	イベント等への参加	働き方
 ◆ 公園はすいた時間、場所を選ぶ ◆ ジョギングは少人数で	 ◆ 大皿を避けて、料理は個々に ◆ 持ち帰りや出前、デリバリーを利用	 ◆ 接触確認アプリの活用を ◆ 発熱・風邪症状がある場合には参加しない	 ◆ テレワークやローテーション勤務・時差出勤 ◆ 会議はオンライン

各講座の様子

受講生の感想

わくわく理科体験教室 11/7 (土)

しおみずをコップにいれてたまごを浮かせるってはじめでしりました。100均にうっているのをつくるなんてすごいとおもいました。まんたんのコップにコインがなんまいもはいつてとてもおもしろかったです。



リラックスヨガ 12/5 (土)



身体がリラックスできました。これから心掛けて日常生活に活かしたいと思います。

歌を味わう 12/9 (水)

コロナの中で4回来られて良かったです。これも一人一人が注意していたからだと思いました。若い頃を思い出し、毎回楽しませていただきました。



おやこ星空観察会 12/26 (土)

太陽より大きい星があるのを初めて知りました。自分で月を作って、地球とどのくらいはなれているかやってみようはなれていたのびっくりしました。知らない星も知ることができました。外に出て、星を見ることはないの、見れてきれいでした。そうがんきょうで月と火星を見てきれいでした。みんなで楽しくできました。



絵手紙に挑戦 1/9 (土)



大根、かぶ、ねぎ、人参、柚子、くちなしの実、冬野菜を大きな巻紙に描いてみました。同じ野菜を描いてもそれぞれ違って、楽しい時間でした。久しぶりに葉書よりでっかい絵を描いて何か気分が晴れ晴れした気持ちになりました。

各講座 皆さん、大変楽しそうに学習出来ました。

お茶の手揉み体験をしました。



■ 12月22日(火) 瀬戸谷小学校3年生が堀之内の藤枝市茶商工業組合でお茶の手揉み体験を行いました。4班に分かれホイロに、蒸して乾燥したお茶を保存会の方の巧みな手揉み指導を受けながら、実際に揉んでみました。最初は、「こつ」が解らなかったが、ていねいに教えてもらい、だんだんとなれていき、真剣に取り組んでいました。また、交代で隣の部屋で煎茶と紅茶を試飲してお茶の味の違いを感じながら、おいしく楽しみました。それぞれお茶の歴史等の質問をして、保存会の方が答えてくれたことを熱心にメモをとっていました。児童は、機械でお茶を作るのとは違い、手で揉むという貴重な体験をし、「たくさんお茶を飲んでコロナウイルスやインフルエンザなどに負けない身体になろう」と保存会の会長さんから話をいただきました。



■ エントランスホールに「瀬戸谷地区交流センター講座」の様子を展示しています。ご来館の際はどうぞご覧ください！