

# 公民館だより 第54号

●江崎公民館ホームページアドレス：<http://www.city.hagi.lg.jp/soshiki/71> 編集・発行 江崎・小川公民館  
●小川公民館ホームページアドレス：<http://www.city.hagi.lg.jp/soshiki/72>

## 引き続き、新型コロナウイルス対策をしましょう。

皆様、お元気ですか。お変わりありませんか。9月になりました。少しは残暑も和らぐと過ごしやすくなるのですが・・・。

さて、7月28日に「新型コロナと向き合う講演会」を開催しました。参加者75名全員、検温・マスク着用・手指消毒を行って会場に入り、席は前後左右を空け、換気の為すべての扉を開放し、講演会を開催しました。

日本医師会認定「健康スポーツ医」(元萩環境保健所長)砂川博史先生は、『コロナに負けるな「新しい生活様式」での健康法』と題した講演、健康運動指導士(元県健康づくりセンター課長)の恵美須勝美先生は、『コロナ時代の屋内でできる簡単な体操』の実技指導をされました。



砂川博史先生



恵美須勝美先生

江崎・小川公民館長 新川美水

## 7月28日(火)コロナに負けるな「新しい生活様式」での健康法



**砂川先生の講演会での一部を紹介します。**

市民窓口部門保健師 大島裕子

**1. 新型コロナウイルス感染症の特徴**

- ① 80%は発熱などの風邪症状で軽症のまま治癒、20%は肺炎症状が悪化し入院、そのうちの5~10%は集中治療室で、さらにその3%は死に至る。
- ② 持病（糖尿病、肺疾患、腎臓病等）をもっていると、重症化しやすい。
- ③ 死亡率はインフルエンザの70倍。年齢が高くなると死亡率も上がる。
- ④ 回復してもだるさや呼吸苦などの後遺症が残る可能性が高い。

**2. 対策 → 新型コロナウイルスから逃げまくる**

- ① 感染拡大を防ぐため、3つの密（密閉・密集・密接）をさける。
- ② マスクで、ばらまきや吸い込みを予防する（発症1~2日前からウイルスを出し始めるため、無症状であってもマスクをすることがばらまきを防ぐことになる）。

**3. 新しい日常で心がけたいこと → 自宅でできる楽しみを見つけましょう。**

- ① 運動を続けましょう（家庭でできる用事や片づけ、運動など）。
- ② 家族や友達とは直接ではなく間接的な電話などでおしゃべりをしましょう。
- ③ 栄養と睡眠をしっかりととりましょう。

治療薬やワクチンが開発されていない現在の状況では、上記の対策を充分にとって、なおかつ自分と大切な家族や友人・知人等すべての人を守るために、できることをやりたい、やらねばと改めて強く感じました。 （新川美水）

## 9月の行事予定

( )担当 【 】場所

2日 水 自由参観日(小川小)
4日 金 エアロピクス(小川交流センター)
5日 土 運動会(田万川中学校)
6日 日 三世代交流環境美化 【田万川コミュニティセンター】
8日 火 行政相談【田万川総合事務所】
8日 火 健康体操【小川交流センター】
10日 木 公民館運営審議会 【田万川コミュニティセンター】

12日 土 保小合同体育参観日 (多磨小・田万川保育園)
12日 土 保小合同運動会(小川小・小川分園)
14日 月 放課後子ども教室<魚つり>
15日 火 人権相談【小川交流センター】
15日 火 心配ごと相談【小川交流センター】
16日 水 弥富お出かけツアー(江崎ささえ隊)
18日 金 エアロピクス【田万川保健センター】
24日 木 出張美容室【小川交流センター】
27日 日 体力測定会【田万川体育館】

1日,15日 ラジオ体操【田万川グラウンド】  
3日,23日,30日 あいさつの日 (小川小)

※行事予定は変更・中止となる場合があります。

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	14	15	16	17	18	19
⑳	㉑	㉒	23	24	25	26
㉗	28	29	30			

### 地域の人口



(R2.7.31現在)

	男	女	合計	世帯
江崎	750	864	1,614	798
小川	391	457	848	433
合計	1,141	1,321	2,462	1,231