

心・安全に
続けられ
み続け
出ま

知ら咲か



2020 MAY No.84

(編集発行)「知らせましょ・咲かせましょ」事務局・広報(住所)宝塚市逆瀬台 URL <http://www.shirasaka8.net/>
連絡先 「知ら咲か」ホームページの“問い合わせ”をご利用下さい。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう!

- ①換気の悪い **密閉空間**
- ②多数が集まる **密集場所**
- ③近所で会話や発声をする **密接場面**

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならぬよう工夫しましょう。

3つの条件がそろった場所が **クラスター(集団)発生**のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

「最低7割、極力8割の接触削減」と

「生活不活発病」の防止を

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続く中、政府から「緊急事態宣言」の発出がされました。目に見えないウイルスは私たち一人一人に日々の行動をどうするかを突きつけています。

■観戦ルート不明が増加

流行初期には感染の原因となる場所や人が特定できる例が多かったのですが、流行の拡大と共に感染源が分からないケースが増えてきました。いわば感染者が市中で多く存

在してきた証でしょう。

■無症状でも感染者?

PCR検査で陽性の方でも無症状の方がいるそうです。ということ自身は感染していても分からずに知らず知らずのうちにウイルスを拡散していることもあり得ます。逆にそういう方から感染することもあるということです。

■だから8割削減を

市中に感染が蔓延している

と考えれば、感染しない、感染させないために「人との接触を8割減らす」ということも自覚して行動しなければいけないでしょう。換気の悪い「密閉空間」、多数が集まる「密集場所」、近所で会話や発声をする「密接場面」を避ける「3密」を心がけましょう。

■生活不活発病も念頭に

生活不活発病は、生活の仕方の変化によって「生活が不活発」になることで起こります。そのきっかけは①社会参加の低下、②生活動作のやりにくさ、③生活動作の量的制限などです。今回の「不要不急の外出制限」はまさにそれにあたります。

生活不活発病の最初の現象は長い道を歩くと疲れる、外を歩きにくい、立ち上がりにくい、座っているだけで疲れるなど「生活動作の不自由さ、難しさ」です。これがきっかけで身体機能が著しく低下するのです。外出の自粛が求められるのですが、人とのふれあいが少ない散歩や室内での体操や足踏み、屈伸運動など、出来ることを少しずつやっていきましよう。

■続くイベントの中止

宝塚市では学校や園の休校、公民館や図書館他の公共施設の休館が続いています。又、当地域の各自治会やサロンなどで継続して行われている集会やイベントの中止も新型コロナウイルス感染症の推移次第という状況です。

■収束すればこんな催し

現在の状況を脱すればこんな催しも予定されています。

- 例えばグリーンハイツさん
- クラリネットアンサンブル
- フルートとピアノの協奏
- オペラ歌手の
お喋りコンサート
- クリスマスコンサート
- えがおのコンサート

早く開催できる日が来ることを待ちたいと思います。そうならば当紙で紹介したいと思えます。

■お詫びとお断り

新型コロナウイルス感染症対策として発行時の作業数削減のためページ数を4ページに縮小しました。一時的なものとしてご了承下さい。

裏山ハイクのすすめ

逆瀬台地区には身近に「ゆずり葉の森」という里山があります。ご存じの通りその先は六甲山に続いていきます。この時期、何かと外出に制限がありますが、もうちょっと強めの運



動に裏山ハイクを検討してみたいかがでしよう？ 普段ジム通いをしているのですが、当分の間閉館されることもあり何か運動を考えたときに気が付いたのが裏山ハイクです。途中にはほかに人と会う確率も少なく、かなりの運動になります。一ヶ月くらい前から山の整備をされていて、チェンソーの音が聞こえていたので興味もあり行者山東観峰から行者山まで登りエデンの園

へ降りるコースを歩いてみました。正直、かなりきつかった

のですが、清々しい気分になりました。包まれたことは言うまでもありません。



白瀬川物語

いつも綺麗な水が流れ、四季折々の花が咲き、鳥達も飛んできて癒される事の多い白瀬川ですが悲しい事もあります。

2年程前の5月、川原の草むらで猪が4匹の子を産みました。チョロチョロと動き回り可愛い姿を眺めていましたが、ある日、1匹が死んでいました。川の上から棒でつついたので

ようか？長い竿が捨ててありません。

又ある日、鳥が何かをくわえて飛ばうとするのですが、重くてほんの少ししか飛ばません。よく見ると車にひかれた1・5メートルくらい蛇でした。鳥も苦労しています。また、半月ほど前の事です

鳥の白鷺が草むらでじつとして動かないので岸から手を叩いてみましたが動きません。不思議に思い松ぼっくりを鳥の近くに投げてみました。やはり動きませんでした。「死んでいるのかな？」と思いつつ帰りました。

翌日気になりその場所に行くとなんと無残、真っ白な羽が一杯散らばり何も残っていませんでした。岸辺をイタチが走っているのを見かけた事があるので、食べられてしまったのでしょうか？

又、1週間ほど家を留守にして帰ると、コンビニの下川原にはゴミがいっぱい！悲しいな！

楽しい事もたくさんある白瀬川だけれど、年齢をかさねると何時までゴミひろいが出来るかな？

チョット淋しい気持ちもいたします。

K子



適度の距離を保ち

ゆずり葉緑地の朝のラジオ体操、健康維持のため濃厚接触のないような距離を保って続けています。生活習慣病にならないための日課としておすすめです。



【編集後記】

今月の話題は「新型コロナウイルス」に始まり「新型コロナウイルス」に終わるといふくらい振り回されました。

2月からこの影響で施設の休館、イベントの中止等でした。関係者への連絡、なおかつ年度末から年度初めへの決算手続き等も行うなど、例年の3月、4月とは違うくらいの忙しさでした。

当地域の自然は日にちのずればあるものの桜は綺麗に咲きコバノミツバツツジも山を賑わせ、野のタンポポやヨモギも普通に春の姿を演出してくれています。こんな自然があるから癒やされるのかもしれない。

今月は「知ら咲か」始めて以来初めてのページ数を削減した4ページ立てになりました。通常の「知ら咲か」は2枚を合わせて8ページ立てです。この2枚を合わせ作業を無くして長時間メンバーが接触することを避けようとした苦肉の策であることをご理解下さ

(S)