

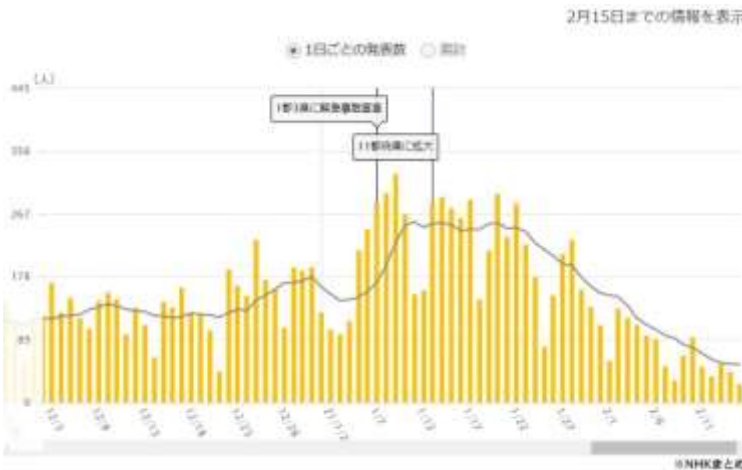


知ら咲か



2021 MARCH NO.94

(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。



緊急事態措置の早期解除に向けて

【兵庫県の解除基準案】(検討中)

- ① 重症者用病床の使用率: 50%未満
- ② 人口10万人当たりの直近1週間の新規陽性者数: 10人以下 (78.1人/日相当)

上記、2項目を7日連続で満たすことに加え、入院調整者数等の状況の踏まえて総合的に判断

(2月15日14時現在)	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日
新規陽性者数:1週間平均(人)	81.6	77.7	69.3	61.0	56.0	54.7	53.9
重症者用病床の使用率(%)	57.7	58.6	57.7	58.6	57.8	58.6	-

【入院病床数・宿泊療養室数】
(2月14日24時現在)】

区分	確保病床	患者数	差引	利用率
入院	839	434	405	51.7%
(うち重症対応)	116	68	48	58.6%
宿泊	1130	128	1002	11.3%
合計	1,969	562	1,407	28.5%

・陽性者は原則、医療機関への入院、宿泊施設への入所をお願いしています。
 (容体急変への備え、家庭内感染を防止する兵庫県の対応の特徴です。)
 ・現在、感染者が急増しているため、入院医療体制等の拡充や、円滑な入院院に向けた病院等への「入口」及び「出口」対策を強化するとともに、増加している入院調整中の患者への適切な対応を行っています。

新型コロナウイルス感染症
兵庫県の新規感染者数は減少傾向
自粛によるフレイルに気をつけましょう!

感染者数の動向から緊急事態宣言が解除される日が待ち遠しい日々です。反面、中途半端に解除しないでも欲しいという自分があるのにも気がつきません。
 それだけ「新型コロナウイルス感染症」の怖さがインパクト

「知ら咲か」でも時々掲載しています「フレイル(加齢に伴って)

「フレイル対策を」
 フレイルは、生活が普通になつていくにつれて、徐々に身体機能が低下していき、最終的に要介護状態になる可能性があります。

活動事例を紹介し
 今号では当地域の方々が行っているサークル活動や体操などの事例を掲載しました。自宅でも出来る体操や密にならない形で集まって活動をされている事例など、みなさんとにかく身体を動かすこと、人とのふれあいで刺激を受け生活の張りをつくるのもいいかもしれません。

いきいき百歳体操 運動効果を上げるために

- ◎ 椅子は安定感があり、座って膝が90度くらい曲がる高さが望ましい。
- ◎ 実施日は週2回程度(筋肉の疲れを拭ったほうが筋肉がつきやすい)が望ましい。
- ◎ 運動時は両肩を軽く後ろに引いて、背筋を伸ばして動きましょう。
- ◎ 運動時は出来るだけ深い呼吸をしながら動きましょう。
(音楽に合わせて、号令をかけるのも効果的)
- ◎ 途中で水分補給をしましょう。



継続は力なり! 「いきいき百歳体操」を途切れなく続けて、
元気にコロナ禍を乗り越えましょう!!

逆瀬川マンション自治会

『自宅ですぐできます』

いきいき百歳体操

今、百歳体操を自宅ですぐに出来ます。ゆったりとした時間が流れます。週3回位行う予定です。

自治会より「百歳体操スペース」のDVDを頂いたので、本当に高齢者向けで誰でも出来ます。今まで集会所

で週2回みんなと一緒にやりました。やはり女性の参加が多いです。

男性はお仕事を辞められてからは大変です。なかなか近所のお付き合いが出来ません。笑顔で挨拶もし辛そうです。ご自分の奥様としか話せません。体操も、奥様がお誘いしてもなかなかです。

その点女の人は凄いですし、頼もしいです。体操は、体が軽くなるし、ストレス解消です。知らず知らずの内に元気になり健康になります。

今は、コロナ禍の中、自宅に好きな時にやれます。DVDを使って楽しんで下さい。

(O)



読者投稿

「パソコンライフを楽しんでいます」

94号に掲載しましたPTさんお読者投稿「私のパソコン活用」を読まれたK様から編集部へメールを頂きました。ご本人様了解の上紹介させて頂きます。

(K様のメールご紹介)

毎回、楽しい記事を編纂して下さいます。ありがとうございます。今回の93号の読者投稿に「私のパソコン活用」があり拝見いたしました。私も同じくパソコンライフを楽しんで居る者です。30年前に宝塚パソコン研究会を宝塚市東公民館で有志と立ち上げ、今に続いております。平均年齢は80歳ぐらいになりますが、女性が半分以上居られます。中にはかなりのベテラMもおられ、今はZOOMも楽しんでおります。一度ぜひ気軽に覗いてください。

(K)



後日、編集部から研究会についての詳細を問い合わせの第二信を頂きました。

以下、要約して掲載させて頂きます。

パソコン・カフェ・宝塚

宝塚パソコン研究会と厳つい名前ですが、検索していただくと別名「パソコン・カフェ・宝塚」が出てきます。

30年前に、宝塚東公民館（阪急山本駅下車徒歩5分）で立ち上げた

パソコンクラブです。

現在、平均年齢80歳近いですが女性パワーが強くて現在20名ぐらいです。Word、Excel、PowerPoint、画像、動画、ホームページ、scratch(簡単なプログラムソフト)やまた今はやりのZOOMなどの勉強会をリリースして月2回第1第3土曜の13時〜16時30分までしています。

会費は月500円(部屋代の一部や無線ルーター購入などの実費に充てる)、最低条件はパソコンのメール持ちで連絡ができる人です。Corona禍の状況で今後は最低ZOOMでの招待を受けて参加できる程度の人がいいです。

パソコン教室ではありませんがパソコンに興味があり向学心がある人はどなたでも歓迎いたします。ぜひお願いいたします。

(K)

アクセスは「パソコンカフェ宝塚」で検索してアクセス下さい。



(編集部の感想) さすがホームページから30年の歴史を持つクラブであるのを感じられます。日進月歩するパソコンに関連する技術をうまく活用しながら、人の繋がりを構築している団体のようなです。関心のある方はアクセスしてみてください。

パークマニションより 二つのサークルの活動状況の投稿

社会参加の減少は生活意欲の低下につながると言われています。社会参加機会の場として活躍されている二つのサークルをご紹介します。

アクリル絵画会

情報紙「知ら咲か」は、いつも楽しみにしております。地域が全体的に高齢化が

進んで来ている上にコロナ禍で色々大変なことでしょう。私たちの絵画会は、以前は中央公民館を借りて行っていたのですが、閉館になってしまつて・・・！現在はパークマニション

集会室を借りています。活動は、講師をして下さっている方の都合で不定期になっています。

皆それぞれ自分流の描き方で楽しんでます。「誰でもご参加ください」と言いたいところですが、なにしてる「アクリル絵の具」好き勝手に描くのであまり一般的ではないのです！すみません！汚さないよう気を付けて使わせていただきますのでよろしく願います。

(記：会員KN)



「ヨガ教室」

毎週水曜日午後一時から
ヨガ教室

「無理をせず、ぼちぼち、
のんびりと・・・」と講師
の声かけで一時間のヨガレ
ッスンが始まります。

初心者で運動苦手の私
が、柔軟な体をゲットした
くてヨガ教室に参加してか
ら三年が経ちました。

現在、十一名の仲間と一
緒に『ぼちぼち、のんびり』
続けています。

コロナ禍の下、喚気に気
を付けて、密にならないよ
う毎週水曜日、午後一時か
らと三時からの二組に分か
れて受講しています。

見学ご希望の方は何時で
もどうぞ！

(受講者 MK)



1月の雪風景

白瀬の自然

チューリップ

チューリップはあまりにもポピュラーな花で取り上げるには躊躇する植物でした。

春の歌壇には必ずといえるくらい多くの花壇に植えられています。

これは昨年、宝塚西高校前のバスロータリーあたりで咲いていたものです。



花の種類は歌の通り赤、白、黄色とバラエティに富んでいます。

世界中で人気のある球根植物で現在の品種リストには 5,000 種以上が登録されているそうです。

品種は開花期の早世、中生、晩生、そして原種の 4 つに大別され、さらに来歴、花形と草姿などによって 15 系統に分類されているようです。

今年の 2 月中旬には水仙の花が咲いていました。今年の 3 月はどんな花を見られるのかも楽しみです。



自然に自生する花と違ってこれらの花に思いが込められているように目にする度に感じて観賞させて頂いています。

【編集後記】

冬と春が混在して少しずつ季節が進んでいくのでしょうか。木々の緑が増し、小鳥の鳴き声があちらこちらから聞こえ、いろいろな花が咲いてきます。気分的には色々な活動をしたくなってくるのが自然でしょう。

昨年の春は初の「緊急事態宣言」によって色々な活動がストップしました。満開の桜の下で遊ぶこともありませんでした。

あれから一年あまり経過して、身の日々の時間の使い方を振り返ってみると外出することが極端に少なくなっています。人とふれあうことも数分の一という感じですが。

何もしないことに慣れてくると、それが楽に感じられるようにもなってきます。

結果、現在の自身の体力を見ると足腰の衰えは目に見えるようです。これが「フレイル」の始まりかなとも思えます。

新型コロナウイルス感染症も怖いのですが、自身の基礎体力は維持しておくことが必要なようです。

今号ではふれあいの場として活動しているサークルを掲載しました。参考になさって下さい。

(S)