

コロナの影響で自粛せざるを得なくて... 寂しい限りですね。

東大和市も感染者が増えつつあり、治まることの無い状況下にありますが、さりとて人と接することが少なくなり、それに慣れてしまわないで下さい。

にっこりメンバーで考えました。

名付けて カメさん交流 (もしも〜し☎⇒)を始めてみませんか、質問です？

- ①一日に何人の方とお喋りしていますか？
- ②一日に一回(30分以上)は、外(買い物・散歩など)に出ていますか？
- ③一日にどれくらい、運動をしていますか？
(日常生活とは別に、関節や筋肉を意識して動かすこと。)

さて、ご自分で多いか、少ないかを考えてみてください。
 少ないかな〜と感じたら、知らず知らずのうちにストレスを溜めていたり、認知症の要因になることもあるらしいです。
 人と交わることエネルギーを発散させること大事です。

「カメさん交流」やりましょう

コロナが心配なのはみんな同じ。でも、電話なら、お話しできますよね。

「もしもしカメよカメさんよ〜♪」ではないのですが、もしもコールしてみましょう。

「この指と〜まれ」で、「参加ありかも..」、

「カメさん仲間になりたい、なつてもイイかな〜」

程度で構いません。電話番号を教えて下さるか、

まずは、お声かけ下さい。

この時期、出来ることってこんなことしか無いのかな〜で始めさせていただきます。

仲間の輪が広がると願って、空振りになっても「やらないよりは良い」です。

「ここに住んでいて良かった〜」を目指しましょう(*^v^*)。



561-3147 (山内)
 562-0305 (神谷)
 566-0641 (泉)
 563-0291 (大月)

草取おばさん(佐藤) いつでもお声かけ下さい

残暑の見舞い 申しませす 役員一同

八月に入ってから猛暑、半端じゃないです。熱中症対策は大丈夫ですか？あと一息頑張りましょうと言いたいのですが、長期天気予報では、九月も残暑が続くとのこと。

マスク着用は大切ですが、新型コロナウイルス感染症と熱中症は初期症状が似ているのとことです。熱中症で倒れたとき、救急隊の対応の仕方、見極めが厳しと聞いています。いずれにしても、自分で気をつけて対策をするしかないので、注意を払って踏ん張りましょう。

先日、三役委員会を開き、①防災訓練関係 ②敬老の日、祝い品をどうするかを検討致しました。

コロナ自粛の期間ですが、いざと言う時に備えて防災と常に向き合っていくのが自主防災だと思っています。

現在、当自治会の防災用品等は集会所倉庫保管となっており、今年度、東京都への助成金申請で「防災倉庫」を購入する方向で進めておりました。「防災倉庫購入」の申請にあたっては、訓練実施を必要とされる面もあり、現況ではコロナ問題の方が優先され、防災訓練は中止または、延期が問われます。

先に述べた通り、防災訓練の見通しがつかない現況では、東京都への助成金申請とはなりません。つきましては、別途預貯金(南街集会所運営委員会からの分配金)で購入することを決めましたことをご報告致します。

敬老の日、祝い品については、「この時期だけに、食べ物はどうしたものか？」を考慮して、マスクを配布することとさせて頂きます。コロナ感染防止を受けて、健康を願って、粗品となりまして、敬老の日に合わせて配らせて頂きます。

【栄二・自治会長】

防災訓練に合わせ、「安否確認」のリスト作りの予定でしたが、それさえも儘ならぬの今年度です。「今できること」でまずは、リスト作り動き始めようと思えます。

安否確認用紙、個人情報のごとありますので、決め事、その内容等、まだまだしっかりと検討していかねばならない事ばかりです。

用紙配布(9月を予定)の折は、「協力の程宜しくお願い致します。」

尚、左に記しました「カメさん交流」、栄二・自治会防災推進委員会の女性班でやってみようかな！の企画です。

女性班と言っても、「にっこり作成仲間」です。防災訓練はもちろんのこと、各イベントでは、いつも大奮闘して貰い、感謝です。会員相互間の輪を広げられることを期待しています。

夏の思い出

イヤー本当に暑い。子どもの頃、ここまで暑くなかった(35年位前のこと)サッカー、野球、遊びに体中が、真っ黒になるまで走り回っていた。

夏と言えば、やはり夏祭りの印象が強く残る。二小校庭での盆踊りとテキ屋による夜店、同じ様に向原公園でも開かれていた。

金魚すくいや菓子に書かれたアニマル絵の切抜き、上手いけば景品に金券が貰えるなど、夏の初めと終わりに.. どちらも賑やかな時間だった。南街に、あの賑わいのある夏祭りは戻って来ないのだろうか。

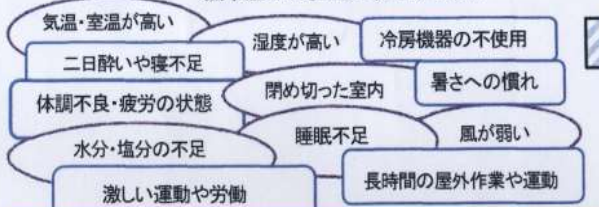
夜店で落ちた兄貴の100円、翌朝探しに行ったら、他にも誰かが落ちて行ったのだから落ちていた。10円玉、50円玉..? があつた気がする。そんなこともあつてか、翌年の盆踊り明けの朝、ワクワク気分が校庭に行ってみた(笑)。他の人も来ていた。

やがて、盆踊りも消えてしまった。復活を望んでいる同世代がいることも聞いている。今の時代に無い素朴な遊びや思い出が懐かしい。

10年毎に時代の流れを感じるこの頃ですが、子ども達にも体験させてやりたいものが、いっぱいあるな〜過ぎてみて分かる良さのなかな...

—ドクちゃんより—

熱中症どんたときに起こりやすい



熱中症の応急手当と症状

◆ 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
 ◆ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

首の周り・顔の下・太もものつけねなど太い血管の部分冷やす

数めるようであれば水分をこまめに取らせる

【軽度の症状】
 ・めまい
 ・立ちくらみ
 ・ふらつき
 ・こむら返り
 ・汗が止まらない
 ・唇や手足のしびれ

【中度の症状】
 ・頭痛
 ・吐き気
 ・倦怠感、
 ・虚脱感

【重度の症状】
 ・意識障害
 ・痙攣
 ・多臓器不全

#7119 .. 病院・救急車 迷った時はすぐ相談

熱中症対策

熱中症の半分が室内で起きています。「喉が渇いた」感じたとき、すでに脱水気味です。喉が渇いていなくても水分を取りましょう。

例年以上に水分補給と熱中対策への意識を!!

簡単に出来る対策と対処法

- ①エアコン・扇風機を上手に使う
 [睡眠中は動かなくても沢山の汗をかき特に冷房は 苦手と感じている人]
- ②お部屋の管理
 [部屋の湿度を計る
 部屋の風通しを良くする]
- ③脱水症予防⇒こまめに水分補給をする...の前後お忘れなく
 ・運動
 ・お風呂
 ・就寝
- ④コロナ感染予防
 [喉が渇いても感じにくい
 欠かせないマスク着用 [体に熱がこもりやすい]

「かくれ熱中症が怖い」

①手のひらが冷たい
 自分の頬や額に触れてみれば、熱いか冷たいかが分かります。

②舌が渇いている
 脱水状態になると唾液が減少するので舌を出して鏡で見ろ。

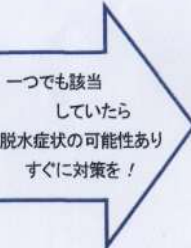
③つまんだ皮膚が戻りにくい
 手の甲の皮膚を指でつまんで離す。戻るのに3秒以上掛る。

④親指の爪をキューと押した後赤みが戻るのに3秒以上掛る。

③④ともに血流が悪い。

ソーシャルディスタンスが取れるときは外そうマスク

お茶やビールでは水分補給になりません 気づかないうちの脱水に要注意!



防災は、もちろん大切なことです。でも、いまは、コロナ感染と熱中症からいかに自分を守るか。両者ともある意味、災害と言えます。命を守る行動をしましょう。ファイト!

校正/左藤

編集責任/大月(恵)