

主催講座のお知らせ

「新しい生活様式」の実践例(その2)

(3) 日常生活の各場面別の生活様

買い物

- 通販も利用 □1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用 □計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お釣り、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

再開(再会) □ コロナウイルス感染予防対策で全員参加

「ひらい和」子育てママさん集まれ!

毎週木曜日 10:00~12:00

6月18日よりスタートしました。

3ヵ月ぶりの開催だったので、子供たちの成長にはビックリしました。お母さん方は、久しぶりの再会で会話が弾んでいました。

これからも、新型コロナと向き合って『新しい生活様式』を実践しながら開催していきます。

そのために当分の間、5組の親子の予約制にしていきます。ご理解の程、よろしくお願いします。

7月は、2日から16日まではフリーにします。30日は、「べっぴんじゃけんさん」にゲストに来ていただきます。



脳トレ倶楽部 毎週水曜日 10:00~11:30

6月17日よりスタートしました。

社会福祉協議会・地域包括ケア推進課地域支援係・健康増進課・理学療法士・桜が丘にご協力をいただき、無事に開催することが出来ました。当日も皆さん来ていただき、新型コロナウイルスに関して気を付けること、熱中症について他、色々な手続きについて等お話していただきました。

脳トレ倶楽部の方々はこの3か月間、家で工夫をしながら運動をされていたようで、皆さん元気に来られました。

『新しい生活様式』を実践しながら開催していきます。

そのために当分の間、百歳体操を行っていきます。





令和2年度の 熱中症予防行動

(別紙2)

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から過度に運動を
- ・水分補給は忘れず、無理のない範囲で「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



新型コロナウイルス感染症に関する情報:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



国・県の動向をはじめ、東広島市内で感染患者が発生した場合など中止・変更する可能性があります

子犬のしつけ教室

◆日時 7/18・9/19・11/21・1/16

3/13(土曜日) 14:00~15:00

◆講師 上野貴子先生(上級愛玩動物飼養管理士)

◆参加費 無料

◆定員 12匹 ◆要予約

※ 基本的な生活態度を習得する方法や、人と犬との快適な共存方法などを学びます。

犬・猫の譲渡会

◆日時 7月19日(日曜日)

10:00~14:00

※ 保護した犬・猫と里親の縁結びの場になることを願っています。



子供茶道教室

◆日時 毎月1回(土曜日)10:00~11:00

7/11・8/29・9/19

10/10・11/21・12/19

1/30・2/27・3/13(修了式)

◆会場 研修室2

※コロナウイルス感染予防のため時間帯及び、会場が変更しています。

◆指導者 入江美津子先生(表千家)

◆参加費 毎回 100円(抹茶・お菓子代)

◆持参物 うわばき・白い靴下・ハンカチ
まなぶちゃんノート・水分補給



うたのアルバム 毎月第4火曜日

7月28日(火曜日)

13:30~14:30

募集人数◆ 20名程度

参加費◆ 無料

6月23日よりスタートしました。歌が大好きで、再開を待ち望んでおられた皆さんが、笑顔で集われました。

『静かな優しい曲、ピアノ伴奏を聴きながら、口ずさめる曲』など内容も工夫をしながら、『新しい生活様式を踏まえて開催していきます。』

☆~安心して楽しめる『うたのアルバム♪』~☆
予約なしの当日参加OKです。お待ちしております。



手話で話そう!

◆日時 全8回(毎月第一土曜日)

7/4・8/1・9/5・10/3

11/7・12/5・1/9・2/6

11:00~12:00

◆講師 東広島市手話サークルの皆様

◆講師参加費 初回 100円程度





◆定員 10名



平岩地域センター

7月予定表

令和2年6月23日現在

日	月	火	水	木	金	土
 <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>移動図書館車 としよまる 平岩地域センターの巡回日 7月9日 16:00～16:30</p> </div>			1 10:00～ <u>脳トレ倶楽部</u> 13:00～着付け教室 桜花 16:30～ <u>菴書道サークル</u> 19:00～ビバ！太極拳	2 9:30～平岩囲碁クラブ <u>10:00～ひらい和子育て</u> 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 17:30～あすなる平岩	3 13:30～健康体操同好会 16:00～プチプリンセス (バレエ) 16:30～つばめ習字教室	4 9:00～あすなる平岩 9:30～ TOSS 広島 コンマサークル <u>11:00～手話で話そう</u> 13:30～TOSS 広島 コンマサークル 18:00～錬心館平岩空手 19:00～東広島ウルフ
5	6 9:00～テトラの会 12:30～上寺家 コミュニティの会 14:30～遊楽書道 15:00～学研教室	7 10:00～more Ps 19:00～ファンソン	8 10:00～ <u>脳トレ倶楽部</u> 13:30～ヒロ&ノブ 16:30～ <u>菴書道サークル</u>	9 9:30～平岩囲碁クラブ 10:00～パッチワーク <u>10:00～ひらい和子育て</u> 13:30～生命の貯蓄体操 17:30～あすなる平岩	10 9:00～木彫会 13:30～健康体操同好会 16:30～つばめ習字教室	11 9:00～あすなる平岩 <u>9:30～子供茶道教室</u> 13:00～華の倶楽部 18:00～錬心館平岩空手
12	13 10:30～フラダンス 12:30～上寺家 コミュニティの会 14:30～遊楽書道 15:00～学研教室	14 10:00～more Ps 10:00～東広島 19:00～ファンソン 10:00～バラの会	15 10:00～ <u>脳トレ倶楽部</u> 13:00～着付け教室 桜花 16:30～ <u>菴書道サークル</u> 19:00～ビバ！太極拳	16 9:30～平岩囲碁クラブ <u>10:00～ひらい和子育て</u> 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 17:30～あすなる平岩	17 13:30～健康体操同好会 16:00～プチプリンセス (バレエ) 16:30～つばめ習字教室	18 9:00～あすなる平岩 13:00～TOSS 広島 コンマサークル <u>14:00～ワン・にゃん教室</u> 【子犬のしつけ】 15:00～ワンハート制作委員会 【成犬のしつけ】 18:00～錬心館平岩空手
19 <u>ワンにゃん教室</u> 【猫・犬譲渡会】	20 9:00～テトラの会 12:30～上寺家 コミュニティの会 14:30～遊楽書道 15:00～学研教室	21 10:00～more Ps 10:00～俳画同好会 14:00～フラワー アレンジメント花花	22 10:00～ <u>脳トレ倶楽部</u> 10:00～楽しもう会 13:30～ヒロ&ノブ	23 	24 	25 9:00～あすなる平岩 18:00～錬心館平岩空手
26	27 9:30～絵手紙 10:30～フラダンス 12:30～上寺家 コミュニティの会 14:30～遊楽書道 15:00～学研教室	28 10:00～more Ps <u>13:30～うたのアルバム</u> 19:00～ファンソン	29 10:00～ <u>脳トレ倶楽部</u> 16:30～ <u>菴書道サークル</u>	30 9:30～平岩囲碁クラブ 10:00～パッチワーク <u>10:00～ひらい和子育て</u> 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 17:30～あすなる平岩	31 9:00～木彫会 16:00～プチプリンセス (バレエ) 13:30～健康体操同好会 16:30～つばめ習字教室	

* 国・県の動向をはじめ、東広島市内で感染患者が発生した場合など中止・変更する可能性があります。

平岩住民自治協議会

新型コロナウイルス感染症対策に伴うイベント等の取り扱いについて

6月18日開催の東広島市の新型コロナウイルス感染対策本部会議においてイベント等の取扱いについて次のとおり方針が決定しました。

1 対象期間

令和2年7月9日（木）まで

【広島県対処方針や本市の感染者の状況を踏まえ、適時見直しを行う】

2 対応方針

■ 屋内であれば1,000人以下、かつ収容定員の半分以上の参加人数にすること。

■ 屋外であれば1,000人以下、かつ人と人との距離を十分に確保できること（できるだけ2m）。

上記を目安としつつ、次のような感染防止対策を講じた上で、開催することができる。

- ①3つの密の発生が原則想定されないこと。
- ②入場者の制限や誘導、手指の消毒設備の設置、マスクの着用等、適切な感染防止対策が講じられること。
- ③イベントの前後や休憩時間等の交流を極力控えること。
- ④密閉された空間で、大声での発声、歌唱や声援又は接近した距離での会話等が原則想定されないこと。

大沢田池周辺の環境整備について

大沢田池の周辺で最近ゴミの散乱が目立っています。自治協では定期的に環境整備を行っていますが（次回は7月12日予定）、地域の大切な景観をみんなで守っていく為にも、まずはごみを出したり、汚すような行為はやめましょう。

「住んで良かったと思えるまち」の回覧

「住んで良かったと思えるまち」平岩住民自治協議会令和2年度版の冊子を回覧しています。自治協の体制、総会（書面議決）決定事項、規約、評議員構成や平岩地域センターの報告が載っているので、一読ください。

平岩周辺ウォッチング

松陽寮（しょうようりょう）2/3

「松陽寮」は、“障害者と健常者とはお互いが区別されることなく、社会生活を共にするのが正常な社会／ノーマライゼーション”の理念のもとに、利用者（入所者）一人ひとりのニーズや特長に応じて次の4つのファミリーが編成されています。利用者さんは入浴・排泄・食事などの支援は受けませんが、潤いのある豊かな生活が営めるよう日常生活、余暇活動、外出活動などのサポートを受けながら有意義な日々を送っています。

・第1ファミリー：生活全般に支援が必要で自閉症や強度行動障害、精神障害や身体障害などを重複している利用者さんは、グループに分かれペットボトルやアルミ缶の解体作業や、塗り絵・絵画・書・手芸などの創作活動を行っています。創作活動の成果は“松陽祭”で披露されます。

・第2ファミリー：高齢の方や重複障害のある利用者さんが多く、医療スタッフ・理学療法士・作業療法士の基で健康管理、機能維持に努めています。また、1日の活動プログラムにより屋内散策、おやつ会、フットバスなどで楽しい時間を過ごします。

・第3ファミリー：日常生活全般に常時介護を必要とし、自閉症・精神障害・強度行動障害などを併せもった利用者さんの集まりです。外部の協力も得て、花見・クリスマス会など四季に応じた楽しい行事を行っています。

・第4ファミリー：自閉症、自閉傾向、強度行動障害などをもつ利用者さんが多く、少しでもストレスを感じることなく穏やかに日々が過ごせるよう配慮されています。利用者さんは日々、自分の好きなカラオケ、紙ちぎり、図書、音楽遊び、ミニ運動会などを楽しみながら、月1回程度自分たちで豚汁・カレー・おでんなどを調理して皆で食事を楽します。



また、在宅の障害者さんが通所して、自立生活や生きがいを見つける生活介護の施設「おはよう」が併設され、入浴や昼食、送迎のサービスを受けることができます。（定員数：15名）利用者さんは区民運動会や平岩夏祭りに出かけて区民との交流を深めています。毎年11月に「松陽寮」で地区の団体も参加する“松陽祭”が開催されます。

楽しいイベント、バザー、利用者さんの作品展示などがありますので、多くの皆さんの参加をお待ちしています。（「松陽寮」様のホームページを参照し執筆）

筆者：東広島郷土史研究会 天野浩一