

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本: ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
 - 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのために、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □ 咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下) □ 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

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
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控える
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控える
- 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

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、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- 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

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
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控える
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □ 時差通勤でゆったりと □ オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □ 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

ご相談先一覧

(1) 一般のご相談

横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンター
受付時間 午前9時から午後9時まで(土日、祝日を含む)
電話 045-550-5530
FAX 045-664-7296

(2) 新型コロナウイルス感染症が疑われる方のご相談

新型コロナウイルス感染症帰国者・接触者相談センター
受付時間 午前9時から午後9時まで(土日、祝日を含む)
電話 045-664-7761
FAX 045-664-7296

◆横浜市新型コロナウイルス感染症に関する特設ホームページ

<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/koho/topics/covid-19/>



- 高齢者昼食会「朋会」
代表 飯塚(3633-0001)
再開時期検討中 12時~14時
- 再開時期検討中 決定次第連絡
- 健康と趣味のサロン「サロンあさひ」
代表 小澤(954-0322)
毎週金曜日10時30分~15時
再開時期検討中 決定次第連絡
- お茶のサロン「さんさん」
代表 宮寺(361-7451)
第4水曜日 11時~14時
10月28日、11月25日、12月23日
- 男の料理教室「男の影影NT」
代表 半澤(365-6405)
第2火曜日 9時~
再開時期検討中 決定次第連絡
- コラス「NEX」
代表 舟山(954-1392)
毎週火曜日 10時~
10月15日、11月12日、12月19日
10月15日、11月12日、12月19日
10月15日、11月12日、12月19日
- 子育てサロン「わいわいクラブ」
代表 関川(951-1834)
第3木曜日 10時~11時45分
再開時期検討中 決定次第連絡
- 生活支援「テニスコットしえんたい」
代表 春田(361-4986)
申込み 坂東(365-2828)
(06-1004-0584)
- 介護予防体操「チャカラニータウン」
代表 佐々木(362-2320)
第2金曜日 10時~
10月15日、11月12日、12月19日
10月15日、11月12日、12月19日
- 介護予防体操「スマイル体操」
代表 田邊(363-3078)
第4金曜日 10時~11時30分
9月25日、10月以降は検討中
- 「N」トルネアックウォーク同好会
代表 山田(364-1386)
申込み 坂東(365-2828)
第1日曜日 9時30分~12時
事前に集合場所の地参加費を連絡
10月4日、11月1日、12月6日

ボランティア団体の 活動日程

知らないうちに、拡めちゃうから。 STOP! 感染拡大 — COVID-19 —

横浜市9月6日現在の新型コロナウイルス累計感染者数は59人で、そのうち1765人は既に退院等されています。現在の患者のうち、軽症・無症状の方が全体の93%と多く、中等症以上の方は35人です。旭区は累計131人(18区中第8位。9月4日現在)です。



〔寄稿〕
旭区役所生活衛生課
食品衛生係長 加藤 元則さん

新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式について

家庭内や職場内での感染が増えており、これまでは若年層が中心となっていました。現在ではあらゆる世代で感染が広がっています。どの世代の方も気を緩めることなく、「手洗いやマスクの着用」、「3密(密閉、密集、密接)を避ける」、「換気の徹底」など、引き続き、感染予防、防止に向けた対策をとり、新しい生活様式を実践することで一人一人が感染のリスクを減らしていきましょう。

また、この新型コロナウイルスには誰もが感染する可能性があり、感染した人が悪いという訳ではないので、感染した人には早く治るよう励まして暖かく迎えてあげましょう。そして感染者に対する差別や偏見は許さないうという社会を皆さんと一緒に作っていきましょう。

社協のホームページを開設しました

皆様のご意見・ご要望をお待ちしております。

<http://fnt-shakyo.sakura.ne.jp/>

二俣川ニュータウン地区社会福祉協議会

〒241-0817
横浜市旭区中野 2-5-12



二俣川ニュータウン地区の防災活動 その課題・訓練・備えについて

二俣川ニュータウン第二町内会 会長
二俣川ニュータウン連合町内会 常任理事(防災連絡協議会)
松田 幹生

地形の危険度は低い 高齢者リスクは高い

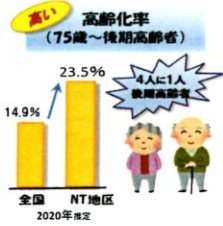
ニュータウン地区は大半が台地で、危険な崖地や液状化の心配もほとんどなく、地震災害のリスクは比較的低い地域です。昨今多発する暴風雨災害に対しても、氾濫の恐れのある河川もなく、洪水の懸念も少ないエリアです。

しかし、自然災害では何が起きるか予測がつかないのが常です。地形リスクが低いからと漫然と構えていると、自体がリスクになり得ます。日頃から防災への意識を常に抱いておくことが大切です。

一万住民の高齢化率は高いと言われる旭区でも際立って高く、約23%が75歳以上です。しかも、多くの現役世代が勤めで留守となる層間が高齢者の比率が倍近くになることから、昼間に被災すると高齢者や障がい者など「災害時要援護者」をどのように守っていくか大きな課題となります。

救助の比率6:3:1をご存知ですか？

被災によって負傷した方々が誰によって救助されたかを見ると、多い方から順に「自助」※、「共助」、「公助」となっています。



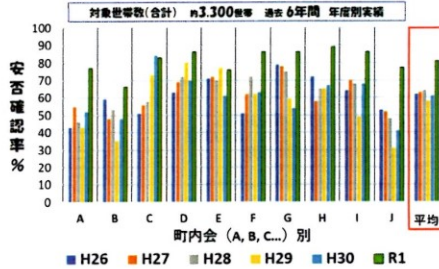
ご近所で集まり「近隣安否確認」

この地区で取り組んでいる 防災訓練

高齢者が多いという環境から特に共助に重きを置いた防災訓練に取り組んでいます。共助では、まず向かい三軒両隣の精神を反映した「近隣安否確認」を、自身は無事だと示す「黄色い旗掲示」も実践しながら定着させています。

地区内には防災拠点でもある避難所が旭中と中沢小に設置されていますが、拠点会場では専ら避難所運営設備と避難所生活に徹した訓練を行っています。発災時にも避難所が混乱なく運営できるように習熟を図るためです。また、将来のニュータ

ニュータウン防災訓練時「近隣安否確認率」



ンを担う中沢小旭中の児童生徒が住民と一体となって訓練に参加する姿は頼もしく、他地区からも注目評価されています。

盲点となる「火災」への備え

被災のリスクが比較的低い当地区ですが、大地震に伴って発生する火災のリスクは免れません。地区全体で延焼も想定すると50戸ほど焼失するとの予測もあります。地震火災の原因の多くは「通電火災」です。発災後のブレーカー切りは大切ですが、大地震では被災が広域となるため、消防部隊はより状況が厳しい地域へ集中投入されます。平時は頼れども、発災時に頼れるとは限りません。

従って、消火活動には自衛手段が必要になります。その備えとしてお馴染みの家庭用消火器は大事です。加えて路上消火栓から給水する初期消火機材「スタンドパイプ」体験訓練も毎年実施中ですので体験をお薦めいたします。

「在宅避難生活を視野に入れて準備

防災拠点すなわち「避難所」へ避難することだけが避難生活ではありません。ご自宅に留まって生活する「在宅避難」という方法もあります。新型コロナウイルス以降は避難所での密を避けるため、これまで以上に「在宅避難」が推奨されています。避難所避難などは「避難所避難」が全半壊するなど、在宅での寝泊まりがどうしても不可の方に限り受け入れ、それ以外の方々は可能な限り住み慣れたご自宅での在宅避難が生活の質を上げる意味でも望まれます。そのためにもご自宅の耐震性チェック、家具転倒防止策を忘れず。

高齢者は忘れずに・・・



◆口腔 清浄と、筋肉を鍛え咀嚼力をアップ

飲食には「入口」と「出口」があることを忘れずに！

飲食の入り口である口腔は、高齢になるに従って弱さが多くなり唾液も減少して自浄作用が弱くなります。特に水が不足する災害時において、「口腔」を清潔に保つことは、ときに命取りとなる誤嚥性肺炎やさまざまな感染症を防ぐ意味で大切です。高齢者は平素から「口腔ケア」を心掛け、噛む力を鍛錬しておきましょう。

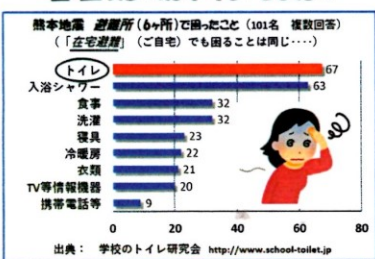
「飲食すること」と「排泄すること」はセットです。発災時には上下水道が損傷し水洗トイレが使えないことも想定しておきましょう。災害時で持ち出しの排泄もも直結します。水洗便器にセットして用が足せる「携帯トイレパック」を是非備えおきましょう。

「携帯トイレパック」とは・・・



◆トイレパックはホームセンターなどで購入できます。
◆臭気防止の炭酸粉、自治体のゴミ袋に入れて回収 (nics.com.jp)

一番困ったのはトイレでした！



【編集後記】米国のポンペオ國務長官が7月23日にニクソン大統領図書館前で行った対中政策に関する演説は日本国内ではあまり注目されませんでした。世界の潮流が変わったことを告げたようです。私たちの暮らしに直ちに影響する話ではありません

が、今後の動向には注目です。一方、国内に目を向けると5月4日に感染症専門家会議で提言された「新しい生活様式」が国民の意識改革を促し新しい日常生活が始まりつつあります。ニュータウン地区では皆様の安全第一を考え、各種イベントを中止させ

ていただきました。関係者にとっては例年になく静かな日常を送っているわけですが、このような状況の中でも地域の広報紙である「社協だより」は、地域住民の皆様にとってより有用な情報を掲載し、確実にお手元に届けられるよう努力していきます。(K)

【編集委員】
小宮昭 福本瑠美子
小川美枝子 石村保子
小野寺慎一郎 根本恵子