

やまのうち通信



第 158 号

令和 2 年 6 月 20 日

山内自治振興センター
庄原市山内町 813-4
TEL・FAX (0824) 74-0451
✉ yamanouchi.jichi@gmail.com

あなたは、
あなたであればいい。

—マザー・テレサー

おたがいさまネット



今年 3 月以降、これまでの私たちの暮らしを一変させている新型コロナウイルスですが、広島県では 6 月 10 日現在、新規感染者は報告されていません。5 月 15 日の緊急事態宣言解除を受けて、自粛規制が続いていた集まりや会議などに再開の兆しが見られ、学校も 6 月 1 日より開校して子ども達の元気な声が聞こえています。当面は「3密を避ける」「マスク、手洗い、消毒を徹底する」などの感染予防に努め、様子を伺いながらの生活になることと思います。

こうした中で危惧されるのが災害時の避難所における感染防止対策です。既に梅雨の時期を迎えていますし、台風シーズンもこれからです。今期は土砂災害などの自然災害から身を守り、同時に感染を避けるための二重の対策が求められています。当地区で第一開設避難所に指定されている自治振興センターや、各地域の災害時一時避難所で「3密」を回避することが困難な事態になることも、一昨年 7 月の豪雨災害時の経験から十分推察されますが、その状況下でも「こまめな換気をする、消毒・マスク着用を心掛ける、離れて座る、大声で会話しない」などの基本的な感染予防対策はとらなくてはなりません。

一人ひとりが「基本的な感染防止対策」をしましょう！



換気しよう



消毒しよう



マスクをしよう



できるだけ 2メートル離
れましょう



大声はやめましょう

そして本誌先月号に重ねての提案ですが、各自治会においては大雨災害時に避難を要する世帯と自宅に留まって安全を確保する世帯を「ハザードマップ」や「街歩き」を参考に住人合意の上で前もって決めておきましょう。この取り組みは「早めの避難」など、よりの確な避難行動に繋がり、また避難所の「密集」を低減することにもなります。

自然災害とコロナ禍に対応した避難所の運営は、多岐に渡って課題がありますが、命を守り感染を防止するために、住民同士で知恵を出し合い、協力して行くことが大切だと思います。

地域マネージャー 三上智道

健康と美容 ヨガ教室が開講します！

7月2日(木) 13時～、山内自治振興センターにて無料体験会を開催します。

肩こり、腰痛、免疫力、自律神経などの体質改善に取り組みませんか？
どうぞお気軽にお越しください。(男女問いません♪)

★持ち物 バスタオル・飲み物 ★動きやすい服装でお越しください♪

●日時 毎週木曜日(祝日は休み) 13:00～14:30

●場所 山内自治振興センター 2階会議室 ●月謝 3,500円

●講師 舟越美和(NPO法人 国際ヨガ協会 トレーナー) ●連絡先 080-3886-3336



介護サービスを使うと長生きできる？

一人の健康は「社会とのつながり」による—
 新型コロナウイルスの感染防止のため、あらゆる分野、地域において多くの予防対策が行われました。外出やイベントの中止、企業や店の営業自粛など、感染防止は「3密（密閉・密接・密集）の防止」と言われ、「人のつながり」を控えることが感染症防止につながるとされました。一方、介護サービスの利用控えによる、生活への悪影響については、前回のこのコーナーでも書かせていただきました。

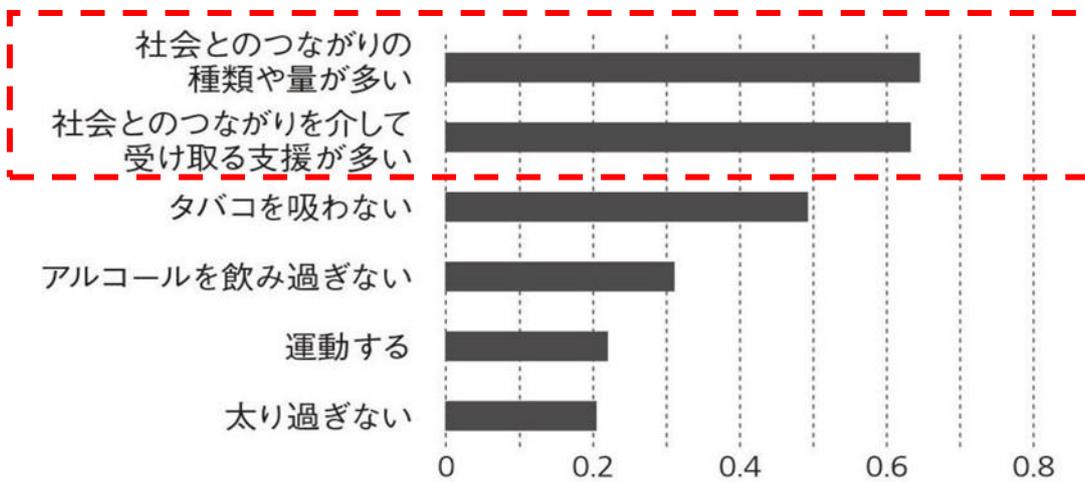
今回、興味深い調査結果を目にする機会がありましたので、紹介させていただきます。ライフスタイル（暮らし方）による長寿への影響の調査です。

「社会とのつながりが多い」「つながりを介して受け取る支援が多い」人は長生きするというものです。

私はこれを「介護サービスを上手に使いながら地域で暮らすと長生きできる」ことを表すものと感じました。また、「社会とのつながりと支援」は人が健康に暮らすためになくしてはならないと言い換えることもできます。

調査を見ると、その影響は、たばこやアルコール、運動不足、肥満等と比較しても大きな影響です。

ライフスタイル別 長寿への影響の比較



数字は、死亡率の低さに与える影響の大きさを表す。
 ゼロの場合、影響がないことを意味する。

図は、村山 洋史氏（東京大学高齢社会総合研究機構）が次の論文をもとに作成。Holt-Lunstad J、スミスTB、レイトン JB。社会的関係と死亡リスク：メタ分析レビュー。2010年 アメリカ

この地域で長く取り組んで来られた地域づくりや人のつながりを作る取り組みは、健康づくりの取り組みであるとも言えます。感染症の危険がなくなり、以前のような人と人が安心して集まったり、接することのできる日が1日も早く訪れることを願っています。

庄原市老人介護支援センター相扶園 荒木和美

7月

July の予定

14日 ふれあい給食

20日 自治会長会

28日 ふれあい給食

男性料理教室

6月4日(木) 7名参加

- ・鯖缶と野菜のホイル蒸し
- ・ジャガイモのそぼろ煮
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・キャベツの即席浅漬け

美味しくできました♪

山内自治振興センターをご利用の皆様へ

新型コロナウイルス感染防止対策のお願い

●自治振興センターをご利用の方へ入館の時に①～③を行ってください。

①マスクの着用

②アルコールでの手指の消毒

③検温…測定結果が平熱より1度以上高い方は、
入館の自粛をお願いします。



※マスクの着用のない利用者は、入館の自粛をお願いします。ご利用時にマスクをお持ちでない方へは、マスクを1枚20円でお譲りしています。必要な方は事務室まで。

●貸室をご利用の際は、下記の内容をご確認いただき、ご理解ご協力をお願いいたします。

①基本的な感染防止対策をおこなってください。(やまのうち通信の最初のページに紹介しています)

②1つの部屋の利用人数の目安は、十分な距離(1人当たり2メートル最低でも1メートルを確保し、その距離が確保できない場合は利用を許可できません。

【貸室ごとの目安】・和室(最大15人)・会議室(最大20人)・講座室(最大14人)・調理室(最大10人)

③濃厚接触の恐れがある事業内容のものは許可できません。

④飲食を伴う使用は、最低1メートル(できれば2メートル)の間隔をあけて対面での飲食とならないように席の位置を工夫してください。

⑤貸室利用者名簿に、参加者全員の氏名と連絡先電話番号を記入して事務室へ提出してください。

⑥貸室利用後は、使用した机等の備品やドアノブをアルコール消毒してください。(消毒は貸出しします)

※広島県教育委員会から「公民館、その他の社会教育施設の開館に向けた考え方について」の指針、「公民館における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」による対策内容です。

おくりもの

◆香典返し

本郷町 山崎逸郎様(故 イツコ様)

水越町 是忠園恵様(故 正健様)

山内町 増谷浩美様(故 禎造様)



ご芳志ありがとうございました。ご趣旨を大切に地域の社会福祉増進及び地域振興の資金として、活用させていただきます。

山内地区社会福祉協議会



山内自治振興センター玄関にマスク回収箱を設置しました!

皆様がお持ちのご使用にならないマスクがございましたら、お譲りください。

対象:未開封の市販マスク・布マスク
未使用の手作りマスク

活用:マスクを必要とされている方や
市内の福祉施設等にお届けします。

期間:令和2年10月末まで

庄原市社会福祉協議会 庄原地域センター



「アダプト活動始まる！」

●今年も多くの自治会でアダプト活動に取り組んで、地域の環境整備(年4回)を行っていただきます。今後7月・8月・9月に草刈りを予定しています。



↑6月7日午前8時から水越町県道「平和金田線」の草刈りを行いました。



↑6月1日午前6時から国道183号線、尾引バス停から種森橋までの小学校通学路の歩道の草刈りを行いました。

定住促進プロジェクト（空き家活用）だより

「空き家訪問再開と山内リサイクルマーケット開催のお知らせ」

5月20日に自治振興センターの活動自粛も解除され、様々な団体の明るい笑い声が響き渡り始めました。定住促進の活動もようやく訪問内覧を再開し、早速6人家族の移住の内定をいただきました。

また延期していましたが、空き家からの搬出希望の物品をお譲りする山内リサイクルマーケットを下記の日程で開催いたします。

●日時 6月22日(月)～6月28日(日)の7日間 午前10時～午後3時まで（雨天決行）

●場所 山内自治振興センター駐車場

◎お越しの際は、持ち帰り用の袋・風呂敷・段ボールなどをご持参ください。

◎売上金は元の家主さんや持参された方へ返金します。

（ほとんどが家主さんのご厚意で無償提供です。）

◎売上金は山内小学校・山内保育所への教育保育支援金にさせていただきます。



なお、新品の物品はストックし、秋に開催予定の山内ふるさと祭り「日用品バザー」の主催団体である山内小学校PTA・山内保育所保護者会へ橋渡しいたします。

山内リサイクルマーケットは、『再資源・再利用・ゴミ削減』資源の少ない日本、譲ったり譲られたり
の橋渡しをします。 地域マネージャー 藤田典久・寺西玉実

「庄原市と災害時避難所の運営に関する協定書締結」

山内自治振興区は6月11日、災害時の避難所が山内自治振興センターとなることから、その管理、運営を庄原市と山内自治振興区が協力して行うための協定書を締結しました。

これまで市職員が中心となって運営してきた避難所運営を、市職員の人員不足などから、自治振興区も協力して取り組もうという趣旨です。

今年は特に新型コロナウイルス感染拡大防止のため、山内自治振興センターの収容人数も通常の年より制限し(3密を避ける)、部屋やドア・トイレの消毒の徹底など、かなりの手間もかかることが想定されます。

自治振興区も市職員と協力しながら、地域の皆さんの安全と安心を守るため頑張っていきたいと思います。

＜避難所のコロナウイルス対策について＞

- (運営者)
- 1.可能な限り多くの避難所の開設ができる体制をとる
 - 2.親戚や友人の家等へ避難の検討を促す
 - 3.避難者の健康状態を確認する
 - 4.手洗い咳エチケット等の基本的な感染症対策の徹底
 - 5.避難所の衛生環境を確保する
 - 6.十分な換気の実施、スペースを確保する
 - 7.発熱、咳等の症状が出た者のための専用スペースを確保する

- (避難者)
- 1.避難所に用意されたアルコール消毒で手指の消毒を行う
 - 2.マスクを着用する
 - 3.体温計で体温を測り、熱がある場合は管理者に報告する
 - 4.丁寧な手洗いを励行する



＜避難時に必要な持ち物を事前に準備しましょう＞

- ・事前に避難用持ち出し袋等を確認し、避難時に備えて準備をしてください。
- ・市町の備蓄物資には限りがあるため、避難所にある非常食や毛布などだけに頼らず、自らも最低限用意することにご協力ください。

