

しんさか

発行 令和2年 9月4日
編集 新坂自治振興区
TEL/FAX 08477-2-2252
HP <http://shinsaka.server-shared.com>
E-Mail shinsaka@vesta.ocn.ne.jp

自治振興センターと支部集会所の利用中止解除について

庄原市は8月28日(金)から振興センターの利用を可能といたしました。これにより延期していました振興区行事を再開したいと思っております。これからも新型コロナウイルス感染対策に気を付けながら、振興区行事にご協力をお願いします。また三坂南集会所、新免集会所も同様の扱いとしますので、よろしくお願ひいたします。

サロン交流会(地域で元気を育てる会)のお知らせ

新型コロナウイルス感染防止のために延期しておりましたサロン交流会を開催します。

- 日 時：10月12日(月) 午後1時30分～3時30分
- 場 所：新坂自治振興センター
- 内 容：「クラフトテープでかごを作ろう！」

詳しくは次号でお知らせします。皆さんの参加をお待ちしています。

東城町自治振興区連絡協議会主催親睦グラウンドゴルフ大会中止のお知らせ

庄原市東城地区老人クラブ連合会主催高齢者大運動会中止のお知らせ

例年10月に開催される2つの大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から本年度の開催は中止になりました。

秋の全国交通安全運動

運動の実施期間は、9月21日(月)～9月30日(水)の10日間で、運動期間最終日は、「交通事故死ゼロを目指す日」となっています。

依然として交通事故死傷者のなかで歩行者の割合が高くなっています。9月以降は夜間や薄暮時の事故が多発します。早めの点灯と上向きライトの活用をしましょう。

ご厚志のお礼



新型コロナウイルス感染症対策をしながら熱中症も予防しましょう！

9月に入ったとはいえ、残暑が厳しく、気温の高い日が続いています。新型コロナウイルス感染症により、今までとは異なる「新しい生活様式」を求められています。例年以上に熱中症に気を付けなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にも心掛けましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

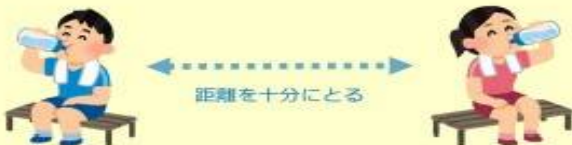
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

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・湿度の高い中での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

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
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

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適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、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

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。

「厚生労働省ホームページより抜粋」

～新坂の美しい自然写真～



ホウセンカ



ハツユキカズラ



オミナエシ

場所：新免上谷

場所：新免神田谷