

「感染しない」「感染させない」を合言葉に コロナに負けないぞ！

有田史談会 月例通信

事務局 中村貞光
090-4740-4752

坂井会長からのメッセージ♪

■ 蒸し暑い日が続いています。如何お過ごしですか。町の健康福祉課にお尋ねしたら、有田の70歳以上のワクチンの接種者は80%の事。新聞によれば米国ニューヨーク州が70%でマスクを外してもいいほど回復しているとのこと。有田は町民の努力が実り、9月頃には私たち会員も少しずつ活動できるのではないかと明るい未来がみえてきました。しかし、樂觀ばかりはできません。熱中症、食中毒の季節、世論の反対を押し切った東京オリンピックの開催等、今まで以上に手洗い、アルコール消毒、マスクの着用、換気、三密を避ける等注意し、併せてフレイルにならないよう各自健康増進を心掛けましょう。

諏訪中央病院名誉院長の鎌田實医師の著書「認知症にならない29の習慣（朝日出版社）」に、若々しい脳のために、毎日これだけはやっています！という記事がありましたので、参考にさせていただければと思います。

- ① 朝、起きたら、太陽の光を浴びる
- ② スクワットとかかと落としは10回ずつ、朝、昼、晩の3回
- ③ スキマ時間を利用して、早歩きき一日15分
- ④ 一日野菜350gを食べる
- ⑤ 新聞を読んで、社会の動きに関心をもつ
- ⑥ 人と会話する
- ⑦ 血圧と体重を測り、高血圧や肥満を予防
- ⑧ 質の良い睡眠をとり、ゆっくり脳を休める。

■ コロナワクチンの接種が順調に進んでいて安心しています。ワクチン接種が進まないと大橋先生への講座依頼も出せなくなるので気がかりです。とはいえ、ワクチン接種は任意なので強制は出来ません。

全国の接種状況を見ると、若い年齢層に副反応が怖くてワクチン接種を躊躇う人が多いようです。アンケートやインタビューでは、副反応が何となく怖い！といった人が多く、正しい情報が行き渡っていないように感じます。

**外出自粛を心掛け三密を回避し
コロナの感染から命を守りましょう！**

事務局の独り言(▽▽):

■ 4月下旬から地区の民生委員の任命を受け活動を始めました。 コロナ禍で、私のライフワークであるピワ温灸の仕事はお休み状態になり、丁度良い暇つぶし？位の軽い気持ちで請けたのが、大きな間違いだと気づくのが遅過ぎました！ 約150世帯の担当地区内を1ヵ月掛け新任の挨拶回りをしましたが、不在や居留守？ありで散々のスタートでした。

5月からは経済センサス活動調査の調査員として事業所周りをすることになり、6月中は忙しく過ごしましたが、一般の人には聞きなれない調査かも知れませんが、統計法に基づき事業の規模の大小にかかわらず全国的に調査が行われるもので、国勢調査と同じ重要な統計調査です。



応法・黒牟田・丸尾地区の事業所を担当しました。休業・廃業など活動状況を調査しながら回答を依頼するのですが、応じてくれない事業所もあり、苦労しました。

忙しい2ヵ月でしたが、自宅に居る間は会報7月増刊号の作業があり充実の日々を過ごしております。(^^)

■ さて、本来ならば7月1日に配布するつもりのお史談会通信が遅れてしまい反省しています。6月下旬は特に忙しい？日々を送っていた訳ではなく、会報作りに気が集中していて単に忘れていただけです。

「あなたはひとつの事に集中していると周りのことが全く目に入らなくなる！」といつも言われていて「ごもっとも！！」と反省しています(◎_◎;)」

■ 梅雨時で単調になりがちな毎日ですが、雨の降らない時間帯をみながら短時間のウォーキングで健康管理を行いましょう。7~8月は古窯跡見学や札所めぐりもお休みします。自宅籠りの日がまだまだ続きますが、工夫をしながらマイペースで健康維持をお願いします。時間を持て余している方は、事務局へ出向いて下さい。LINEの学習など歓迎します！