

広報

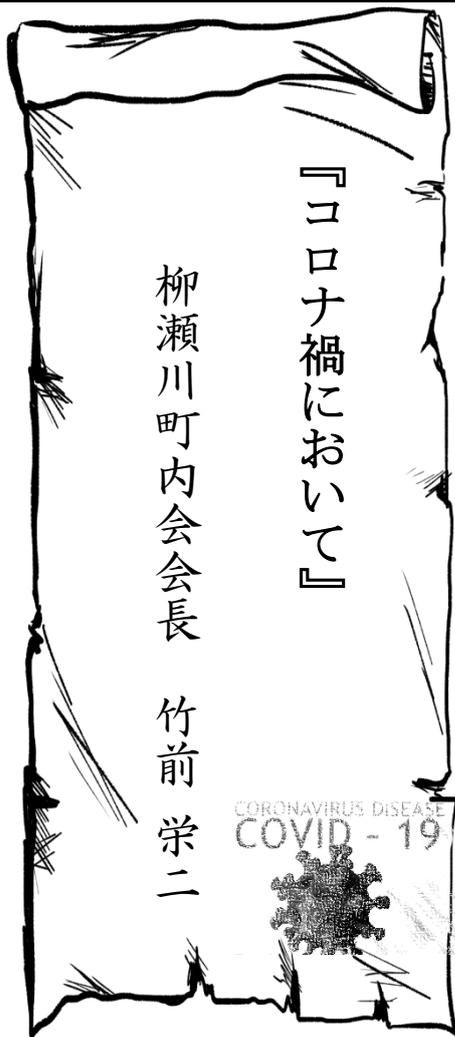
やなせがわ



ブローティア

第51号 発行
2020年07月01日
柳瀬川町内会
広報部

令和2年は、歴史に刻まれる年となりそうです。経験したことのない「コロナ禍」です。スケジュール帳には、3月迄は毎日入っていました。4月から白紙になりました。新年度に入ると、重要な会議、行事が続きますが、今回は全ての会議が開けず書面となりました。夏から秋にかけてのお祭り、行事、花火なども中止ないしは延期となりました。毎週木曜の茶話会は6月11日より再開しますが、多数の行事、会議は今以って開くことはできません。長期化するコロナ禍に立ち向かうには、人とのつな



『コロナ禍において』

柳瀬川町内会会長 竹前栄二

CORONAVIRUS DISEASE
COVID - 19

がりを切らさないようにしながら、立ち向かう必要があります。今までは、新型コロナウイルスの感染を防ぐため、とにかく外出を控え、人との交流を極力減らす対策が取られてきました。しかし、長期化していくこれからは、「どうすればウイルスに感染しないか」という視点は変わらずに持ちつつも「いかに自分の健康を維持できるか」という視点を持つことが大切になってきます。コロナ禍において、自粛モードで高齢者が孤独になりがちです。小説家・永井荷風の日記には、『晴。来訪者なし。終日家にあり・・・』。朱書きで「七十

になりしあしたのさびしさを誰にや告げむ松風のこえ」と自作の歌を詠んでいます。晩年は重病に悩まされながらも独居を続け、80歳での孤独死でした。町内会においても、近所同士の横の繋がりをいかに持続させていくかが大事であります。

コロナ禍における過ごし方では、外出や人との交流が制限された状態が続くと、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。特に高齢者は注意が必要です。外出や人との交流が少ない高齢者は、そうでない場合に比べ、うつや認知症、糖尿病などを発症する可能性が高いという結果が出ています。

永井荷風 (1879~1959) 小説家。東京、小石川生まれ。本名、壮吉。別号、断腸亭主人。「地獄の花」などでゾライズムを標榜。フランスから帰国後皮相な近代化に反発、江戸趣味へ傾斜しつつ、終生反俗的な文明批評家としての姿勢を貫いた。著「あめりか物語」「ふらんす物語」「冷笑」「腕くらべ」「おかめ笹」「瀬東綺譚」、日記「断腸亭日乗」

健康維持のために、「屋外での運動や散歩」は「生活や健康の維持のために必要なもの」です。「3密」を避けることや、帰宅してからの手洗い・うがいなど、細心の注意を払いつつ、定期的な屋外での運動などを心掛けてほしいと思います。

今年の町内会活動は、夏、秋に行う行事は原則中止の方向です。
計画した予算をどう使うか役員会で審議をしていきます。



手探りでスタート

9班 斉藤芳子

マンション在住で、町内会にあまり馴染みがなく過ごしてきましたので、お話を頂いた時は私で務まるのかしら？と不安のみでした。

けれどベテランの伊藤副会長がご一緒とお聞きして、微力なが

からお手伝い出来ればと、お引き受けしました。

前・川北副会長から仕事内容を引き継ぎ、手探りでスタートでしたが、新年早々、新型コロナウイルスの発生に伴い活動もいろいろ影響を受けています。

会館での役員会は、3密を避けて、粛々と行い、イベントは悉く中止です。

先の見えない大変な時期ですが、開催された折には、お役に立てるよう頑張りますので、一年間よろしくお願いします。



とても貴重な経験

3班 川北陽子

昨年度、副会長を務めさせていただいた川北です。

町内の活動では、イベント等の準備、広報等の配布がありました。

私の中で少々緊張した出来事は、台風19号豪雨時。

各班長様にはお世話になり、ありがとうございます。もうひとつの活動は、志木市町内会連合会での行事です。

参加した会では、他の町内会の皆様とお会いする機会もありました。

とても貴重な経験をさせていただきました。一年間ありがとうございました。

柳瀬川町内会
自主防犯パトロール隊

順次再開

「親と子の市内まるごとクリーン
作戦 PART1・川辺の清掃」

中止

自粛・中止になった活動・イベント
再開予定のあるものは回覧等で確認をお願いいたします。

小地域サロン：「茶話会」「趣味の会」「カップー体操」

ただいま自粛中

4月5日に予定していた「花見会」

中止

「新しい生活様式」における熱中症 予防行動のポイントをまとめました

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本です。

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）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実

践することが求められています。これから、夏を迎えるにあたり、例年よりもいっそう熱中症にも注意していかななくてはなりません。新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

(1) マスクの着用について
マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。

ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが潤いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。
外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

(2) エアコンの使用について
熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。

ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。

新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

(3) 涼しい場所への移動について
少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが、熱中症予防に有効です。

一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動してください。

(4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくことができます。

日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

ちょっとだけ つぶやきたい



5年ぶりに2020年9月19日に予定されていた志木市民花火大会ですが、新型コロナウイルス蔓延防止により中止となりました。

毎年やるものではないですが、かなり規模が大きい花火大会で期待していたので残念です。

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



・1日あたり 1.2L(1.2リットル)を目安に



1時間ごとに コップ1杯

入浴前後や起床後も まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「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)



水分補給は忘れずに!

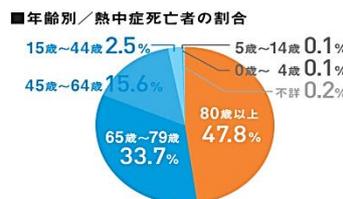
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死者の数は 真夏日(30℃)から増加 35℃を超える日は特に注意!

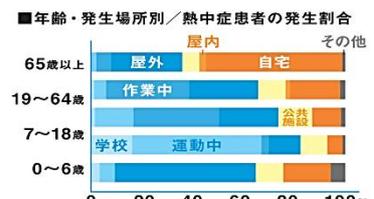
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死者の約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

新型コロナウイルスからの



緊急事態宣言が解除されましたが、まだ新型コロナウイルス感染の心理的不安が消えたわけではありません。

また、新型コロナウイルスは人間だけでなく世界の経済活動にも甚大な損害をもたらし、我々に経済的な不安をもたらしました。以前のような生活スタイルの戻ることができなくなり、新しい生活スタイルを送ることを余儀なくされ、「コロナ疲れ」「コロナストレス」「コロナうつ」という言葉も聞かれるようになっていきます。

この先、第2波、第3波の感染が予測され、新型コロナウイルス

イルに関連した心理的・経済的不安やストレスはまだまだ続く可能性が高いと思われ、それに打ち勝つ工夫や対策が必要です。

以下の5つの工夫を参考に、自分にあった予防策を立ててみましょう。

①新型コロナウイルスに対する正しい知識をもつ

不安は口にはできません。

ゼロにする必要ありません。正確な情報を掴み未知の部分を減らすことで不安は少し軽くなります。

②心地良いと感じる運動をする

ウォーキングであれば1日7000歩〜8000歩くらい歩くと免疫力が高まります。

③一定のリズムで体内時計を整える

体内時計の乱れを整える以下の7か条を守りましょう。

- 朝起きたら光を浴びる
- 起きる時刻を毎日一定にする

る（2時間以上ズレない）

● 朝食を毎日とる

● 運動習慣を身につける

● 昼寝は午後3時までの30分にする

● お茶やコーヒーは寝る4時間前、夕食は寝る2時間前までに済ませる

● 就寝前は、携帯、パソコン、テレビなどの光（ブルーライト）を浴びない

④人との交流を維持する

人と会う機会が減ると不安感や孤独感が募ってきます。LINEやSNS、電話を活用して安心できる人と話をしよう。

⑤ニュース閲覧の制限

朝から夜まで流れている新型コロナウイルス関連ニュース。中には不安をおおる内容もあります。ニュースとも上手く距離を保ちましょう。

補足 COVID-19 による症状

は人によって異なりますが、ほとんどの感染者では軽度から中等度の症状であり入院せずに回復します。

最もよくある症状：

発熱・空咳・倦怠感

時折みられる症状：

痛み・喉の痛み・下痢・結膜炎・頭痛・味覚または嗅覚の消失・皮膚の発疹、または手足の指の変色

重篤な症状：

呼吸が苦しいまたは息切れ
胸の痛みまたは圧迫感、言語障害
または運動機能の喪失
症状が重篤な場合は、直ちに治療を受けてください。

かかりつけ医師または医療機関にかかる前に必ず事前に電話で連絡をとって下さい。

症状が軽度であり、他に疾病がない人は、自宅療養を行う必要があります。ウイルスに感染してから症状が現れるまでの期間は平均 5〜6日ですが、長い場合は14日程度までかかることもあります。

ブルーインパルス
青空に描くエール
医療従事者への感謝を込めて

カラス被害とごみ対策



外出自粛要請が続いた際、家庭ごみが各地で増えたと聞く。在宅時間が長くなり、家を片付ける人が多くなったためか、粗大ごみも増加。自治体によっては収集が遅れが出たところもあったようです。カラスはエサを求めてゴミ集積所に集まります。視覚に優れていて、遠くからでも生ごみを見つけてしまいます。

なぜゴミ袋に餌が入っているのが分かるのでしょうか。それは、カラスが高い学習能力を持っているのに加えてカラスを含む鳥類が人間以上に色彩感覚が優れているからです。その優れた色覚によって、カラスはゴミ袋の中を判別

しているのです。例えば虹：人間が見える虹は7色ですが、カラスには14色、それ以上の色に見えているという色彩感覚がある可能性があるそうです。そこで対策として、生ごみを袋の奥の方に入れたり、生ごみを新聞紙などで包む等、生ごみを見えないようにして出すことが大切です。また、防鳥ネットも工夫次第で効果が上がります。

しかし、一番大切なのは、餌となる生ごみを減らすことです。必要以上の食品は買わない、買った食品はきちんと食べるなど、生ごみをできるだけ出さない生活を心がけましょう。ゴミを出すときには以下の点に注意し、ゴミ出しルールを守りましょう。

- ・カラスよけ専用の防鳥ネットでゴミをしっかりと覆う。
- ・生ゴミは水気を切り、新聞紙などで包んでから出す。
- ・収集日や排出時間をしっかりと守る。

ゴミがカラスに荒らされないよう工夫をしていきましょう。

たくさんの感謝を込めて

岩手・久慈より



主人の転勤で岩手県久慈市に引っ越して1か月ほど経ちました。こちらは関東と比べると涼しくて、夏になる実感が湧きません。海も山も近くて、潮の香りと木々の緑に癒されます。皆様には本当にお世話になりました。

7年ほどではありましたが、楽しい思い出がたくさんあります。

引っ越してすぐに、町内会長から広報委員のご依頼をいた

だき微力ながらお手伝いさせていただいた事。

お花見やバーベキューなどにも参加させていただいた事。

志木の夏祭りでの民謡流しに参加させていただいた事。

あの家に引っ越す前から植わっていたバラの木に花が咲くと「いつも綺麗に咲いているわね」と声をかけていただいた事。志木市に18年ほど住んでいましたが、町内会経験は柏町に引っ越してからでした。

たくさんの思い出を一緒に作ってくださいました皆様に感謝いたします。

今回、三人の子供達もそれぞれ独立していきました。

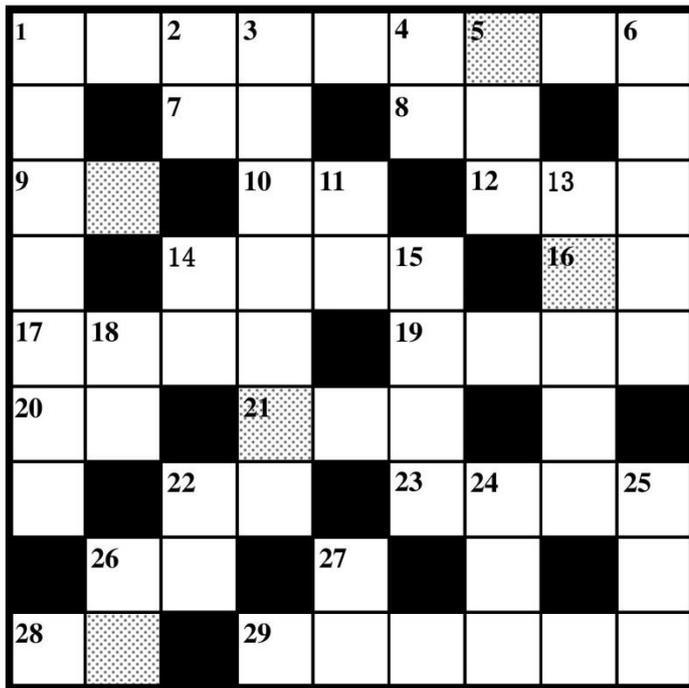
一人ずつの巣立ちを見送るのは寂しかったですが、希望と新たなスタートにエールを送りました。

新型コロナウイルスに注意しながらの生活ですが・・・

皆様のご健康とご多幸とお祈りいたします。

たくさんの方の感謝を込めて・・・ありがとうございます。

澁谷 和代



テレビドラマに関するパズルです！

昔懐かしい、昭和に放送された人気ドラマを中心にしたパズルになります。

昔を思い出しながら解いてみてください。

【問題の解き方】

縦横のマス目にはキーに書かれた言葉が入ります。

例えば、タテ1のキーからは、子供の大五郎が大人気だったドラマで、7文字の言葉を考えます。

〇〇〇オ〇〇ミ?のように

【ヒント】

編み目のマスには「サイユウキ」が入る

タテのキー

1. 萬屋錦之介が主役の「拝一刀」を演じた時代劇。
橋幸夫が歌った主題歌も大ヒット
2. 書画を入れて飾ります
3. 渡哲也が「大門軍団」の団長を演じた石原プロが総力を上げて製作したテレビ朝日系の刑事ドラマ
4. カ士が土俵で踏む
5. 勇ましい姿
6. 渡哲也と石原裕次郎が共演。PART IIには松田優作も出演した刑事ドラマ。ダ〇〇〇イ
11. 〇〇ノオトシゴ
13. 通り過ぎたポイント
14. 三分間計るなら〇〇時計
15. 二谷英明、藤岡弘、大滝秀治、本郷功次郎、誠直哉が出演。テレビ朝日系のヒューマンな刑事ドラマ。「〇〇ソ〇最前線」
18. 〇〇は災いの元
22. アメリカや中国、日本など
24. サザエさんに登場するノリスケの子供の名前。
〇〇ラ
25. 〇シ〇惨たん
26. 明石家さんま、大竹しのぶの共演作といえば「男女7人〇〇物語」。夏物語の続編
27. 日本は円。アメリカは？

ヨコのキー

1. 昭和41年～42年にかけて日本テレビ系で放映された竜雷太主演の青春学園ドラマ
7. 出る〇〇は打たれる
8. 亀の〇〇より年の〇〇
9. 魂（たましい）
10. 猫に小判、〇〇に真珠
12. やきもち
14. 助けてくれる人
16. サナギが成虫になること。羽〇
17. インドア。〇〇ナ〇
19. 平安時代の僧、弘法大師の尊称。ク〇〇〇
20. 値打ち
21. 燃烧や呼吸に必要な気体元素
22. スニーカーやパンプス
23. 目配せ
26. 高嶋政宏、長嶋一茂の共通点。〇ニ
28. 戦うべき相手
29. 遠い宇宙のM78星雲「光の国」からやって来た巨大変身ヒーローが主人公の特撮ドラマ





表紙の花 ブローディア (トリテレイア)

ブローディアとは、かつてはブローディアエア属に属している植物の総称で、現在はトリテレイアと呼ぶのが主流となっています。

和名ではヒメアガパンサスと呼ばれています。

ブローディアという名前はスコットランドの植物学者であるブローディ (James brodie) にちなんでつけられたと言われています。

学名のトリテレイアは、ギリシャ語の「トリ(3つ)」と「テレイオス(完全)」からきていて、おしべは6つ、めしべの先端は3つ、花びらは6つに分かれています。花のそれぞれの器官が3や6といった、3の倍数で成り立っている構造に

ちなんでいます。

ブローディアは花びらが6つに分かれたラッパ型の花を放射状にたくさんつけます。

花期は5月下旬〜7月頃で、植えっぱなしで手間をかけなくても、毎年きれいにたくさん花を咲かせてくれます。

草丈は30〜50センチほどになります。球根からは毎年花を咲かせ、こぼれ種でもよく増えます。

ブローディアは7月2日の誕生花で花言葉は「守護」「淡い恋」です。

編集後記



物理学者で随筆家の寺田寅彦の、『ものをこわがらなさ過ぎたり、こわがり過ぎたりするのはやさしいが、正当にこわがることはなかなかむづかしい』という言葉があります。

「正確な情報を入力し、正しく怖がるのが大切」です。

緊急事態宣言解除後、以前の

通りの生活には戻らない事は確かです。広報の編集中でも市内で感染者が出ました。

緩み過ぎず、嘘やデマに惑わされず、正しい情報を得て各々が対策を講じることで必要以上に怖がる事はないのです。

ただし現時点でこの未知のウイルスは薬もワクチンも無いのですから「うつつさない、うつらない」を合言葉に相手を思いやる気持ちを大事にしていきたいでしょう。

(宮川)

テレワーク、オンライン会議にオンライン飲み会、ソーシャルディスタンス、ステイホーム、巣ごもり生活。

新しい言葉、聞きなれない言葉がたくさん。今年の流行語大賞は、やっぱりコロナ関連でしょう。

澁谷さんが転居され、3人での出発となりました。

広報、今年もどうぞよろしくお願ひします。

(竹前)

コロナ騒ぎも少し落ち着き、緊急事態宣言も解除されたの

で、自宅待機で増えた体重を少しでも減量しようとして外に出て動き始めました。

しかし、マスクをして歩いていますが、今度は暑さで熱中症になってしまいそうな状態です。そこで、人と話さないときには、マスクを取り、十分な水分を取るよう心がけています。今日この頃です。

(結川)

クロスワードパズルの解答

1	コ	レ	2	ガ	3	セ	イ	4	シ	5	ユ	ン	6	ダ
				7	ク	イ		8	コ	ウ				ダイ
9	レ	イ		10	ブ	11	タ		12	シ	13	ツ		イト
				14	ス	ケ	ツ	15	ト		16	ウ		カイ
17	オ	18	ク	ナ	イ			19	ク	ウ	カ	テ		
20	カ	チ		21	サ	ン	ソ	23	ウ	24	イ	ン	25	ク
				22	ク	ツ		23	ウ	24	イ	ン	25	ク
				26	ア	ニ		27	ド		ク			シン
28	テ					29	ウ	ル	ト	ラ	マ			ン

広報やなせがわ 第五一号
編集 柳瀬川町内会 広報部

部長 宮川 憲一
委員 竹前恵美子
委員 結川 一義