



知ら咲か



2020 JULY No.86

(編集発行)「知らせましょ・咲かせましょ」事務局・広報(住所)宝塚市逆瀬台 URL <http://www.shirasaka8.net/>
連絡先 「知ら咲か」ホームページの“問い合わせ”をご利用下さい。

**地域の情報紙を目指す「知ら咲か」
多くの方のご協力をお願いします**

「知ら咲か」は白瀬川両岸に位置する8マンションの住民の皆さまを対象とした情報を発信しています。会員登録いただいた方々の会費をすべて「知ら咲か」の印刷に充てて活動しています。又、ボランティアの皆さんの力も活動の支えになっています。

★編集方針

白瀬川両岸地域の自然や交流行事、時々の話題、またなかのちよつとした話題や情報、健康や体力維持、あらゆる世代の情報等々、内容を限定せず幅広い情報を掲載します。

逆に商業主義色の強いものや政治、宗教等の強く表れたものは取り上げできません。一時、運営費に充てるため広告の掲載をしたことがありますが、現在はすべてお断りしています。ただ、地域の皆さまに役立つ情報として記事の中で紹介等は都度、判断して取り上げています。

記事原稿は住民の皆さまによるもの、お寄せ頂いた情報を取材させて頂いた地域の中での生の情報を重視しています。

★できるだけ低コストを安く 皆さまのご厚意で発行！

世間相場ではA4白黒コピー代が5円くらいでしようか。「知ら咲か」の8ページでは白黒で一部40円相当です。しかし、印刷様式の進化でカラー印刷でも昔とは様変わりになりました。おかげで「知ら咲か」も全ページカラー版でお届けできるようになりました。皆さまのご理解とご厚意で発行を続けさせて頂いただければ幸いです。できるだけ多くの方に会員会費での支えをお願い申し上げます。

「知ら咲か」会費

一口 **3,000円**

会費使用用途をご理解、賛同頂ける方の協力をお願いします。

会員継続・新規入会を受け付けます

折込みの郵便振替払い込み用紙で

★会費が発行の支えです

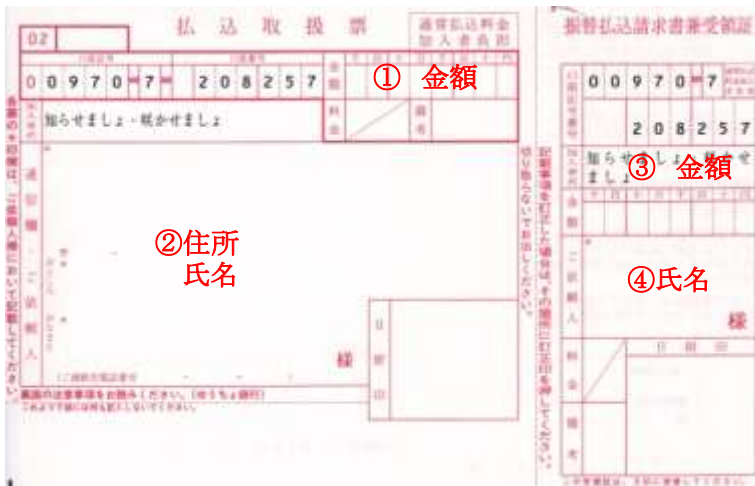
「知ら咲か」の活動は、地域の有志の皆様のご協力と運営で支えられています。

情報紙の発行で、地域の皆さまがより身近に感じられ交流をはかり、つながりになります。是非、会費協力をお願いします。

申し上げます。

★個人会費は3,000円 折込みの用紙で郵便局で

個人会費は一口3,000円です。郵便局のATMで払い込み頂けます。よろしくお願ひ致します。



種別	会員条件	主体	会費(1口/年)
正会員	会の目的に賛同し 入会(議決権あり)	個人	3,000円/年
		団体	20,000円/年
賛助会員	会の事業を賛助する ために入会	個人	3,000円/年
		団体	20,000円/年

新型コロナウイルス感染症 緊急事態宣言解除で新たな生活様式へ

小・中学生の生活様式

宝塚市内の小中学校は6月15日通常登校になりました。学期や休業日の予定は次の通りです。

- 学期**
一学期 4月1日～10月2日
二学期 10月3日～12月31日
三学期 1月1日～3月31日
- 休業**
8月1日～8月17日
夏季 8月18日～8月31日
冬季 12月26日～1月4日

1 毎日の健康観察

登校前に発熱や風邪症状の確認をし、症状がある場合は自宅で休養させる。

2 手洗いの励行

家に帰ったらまず水と石けんで30秒以上かけて手と顔を洗う

3 咳エチケットの徹底

咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる

4 3密の回避

(密閉、密室、密接)

「密閉」の回避

こまめな換気

「密集」の回避

身体的距離の確保

「密接」の回避

マスクの装着
外出する時はできるだ

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症対策

～「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組～

新型コロナウイルス感染症から子供たちを守り、お子様が安心・安全な学校生活を送ることが出来るよう、ご家庭においても「新しい生活様式」を踏まえた取組にご協力をお願いします。

- 1 毎日の健康観察
 - ・毎日、登校前にお子様の健康観察（発熱や風邪症状の有無の確認）を必ず行う。
 - ・発熱等の症状がある場合は、自宅で休養させる。
 - ・感染がまん延している地域は、学校からの依頼に基づき、同居のご家族に発熱等の風邪症状がみられる場合には、登校を控える。



- 2 手洗いの励行
 - ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。
 - ・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）

- 3 咳エチケットの徹底
 - ・咳、くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる。



- 4 3密の回避（密閉、密集、密接）
 - 人と集まる時や外出する際は、次のことに気を付けてください。

- 「密閉」の回避
 - ・こまめな換気
気候上可能な限り常時行い、困難な場合はこまめに（30分に1回以上、数分程度、窓を全開する）、2方向の窓を同時に開けて行う。
- 「密集」の回避
 - ・身体的距離の確保
飛沫感染を防ぐため、できるだけ人と人との距離を確保すること。

- 「密接」の回避
 - ・マスクの着用
外出する時は、できるだけマスクを着用する。ただし、気温や湿度が高く、気分が悪い場合や、熱中症になりそうな場合には、マスクを外す。室内でも家族以外の人と交流する際はマスクを着用する。



- 5 抵抗力を高める
免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がける。

★ 学校生活の中でいかに感染防止を徹底しても、仲の良い友人同士の家庭間の行き来や家族ぐるみの交流を通じて感染が拡大してしまうと、学校全体の教育活動が出来なくなってしまうことがあります。特に会食の際には、対面を避けるなど、「新しい生活様式」を参考にして工夫していただき、感染が広がらないようにご配慮をお願いします。

5 抵抗力を高める
免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動や

☆ バランスのとれた食事を心がける
学校生活の中でいかに感染防止を徹底しても、仲の良い友人同士の家庭間の行き来や家族ぐるみの交流を通じて感染が拡大してしま

うと、学校全体の教育が出来なくなってしまうことがあります。特に会食の時には、対面を避けるなど「新しい生活様式」を参考にして工夫をして感染しないよう注意、配慮をお願いします。

高齢者の生活様式 再会した通いの場への参加

新型コロナウイルスの拡大で「外出を控えて!」とのことで続いた自粛生活。長い家にこもる生活で体力の低下や気力の衰えを明らかに自覚している方も少なくないでしょう。

家族から「人混みには行くな」と言われ逆瀬川での買い物以外はとじこもりであった方も少なくないでしょう。「もし感染していたら人にうつしたら迷惑をかけここに住めなくなるのでは・・・」と考えたり、親しい方のお互いに遠慮し合って話す時間が短くなっています。この期間で人と人とのつながり「の機会」は確実に減っているでしょう。

●健康を維持する活動を

集会室の使用制限が解除も少しずつ聞こえてきます。感染の状況を注意深く見ながら自身の健康維持の活動も加えてはいかががでしょうか。

「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議」でも「外出機会の確保は日々の健康を維持するためにも重要」として、人との濃密な接触を避けた散歩などは感染リスクが少ないとして勧めてきました。

ある自治体では4月に「外出や会話をしないと筋力はもちろん口の機能も低下して免疫力も下がる」、「1日1人混みを避けて外出」「外出しにくい方は電話で」などと呼びかけたそうです。

記されています。基本は学校生活に参加する際の注意事項と同じです。高齢者が感染した場合、重篤になりやすいことが分かっています。注意をしながら健康維持の活動を徐々に始めましょう。

●気をつけて通いの場に

厚生労働省から通いの場に参加する時の留意事項が

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場に参加するための留意点

参加者向け

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- 毎日、体温を計測し、体調を確認しましょう
- 体調の悪いときは休みましょう
- 症状がなくてもマスクを着用しましょう
- こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心がけましょう
- 1時間に2回以上の換気をしましょう
- お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- 会話をする際は、正面に立たないように気をつけましょう

できるだけ2m（最低1m）

～体操など身体を動かす時～

- マスクを着けて運動をする場合は、無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温を調整しましょう

～食べたり、飲んだりする時～

- 座席は、横並びで座るなどの工夫を行いましょう
- 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう
- 食器・コップ・箸などは、使い捨てにしたり、洗剤で洗いましょう

自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくはこちら

厚労省 高齢者 体操 検索

QRコード読み取り

令和2年6月

ゆずり葉緑地のラジオ体操会

年中開催しています

●3密避け適度な運動

ラジオ体操は新鮮な空気を吸い込みリフレッシュできる簡単な方法です。屋外の広い空間ですので両手を広げても接触しない位置どりが必須です。人との距離も適度に保てます。又、朝の6時半から10分間と規則正しい生活にも一助となります。「おはよう！」

●夏休みにも

の挨拶が一日の始まりです。ここ数年、「子どもとみな」のラジオ体操を夏休みにお子さまたちを交えて実施してきました。今年も、新型コロナウイルスの影響で学校の夏休み期間が短くなりましたが、貴重な休みになります。

●増え続ける参加者

ラジオ体操の参加者数は年々増えています。季節によって、変動もありますが、時候のいい春から目に見えて多くなっています。

●熱中症には気を配り

暑い時期ですので熱中症には十分注意を払い、水分補給もしながら体力維持活動を持続しましょう。

規則正しい生活を送るため一日の始まりはラジオ体操にしませんか？このページのラジオ体操風景は2015年からの夏休みのラジオ体操風景です。子どもたちの成長は早く、小学生であった子が中学や高校に進学している姿を見かけることもあります。

又、新型コロナウイルス感染症による学校休業期間中には小学生、中学生が誘い合って参加する姿も見られました。わんちゃん散歩や訓練で見えた方、朝のウォーキングと組み合わせるの参加も珍しくありません。

体操会場は広く、参加者各人の距離は広く保てます。





会場の
アートを
感じる空間

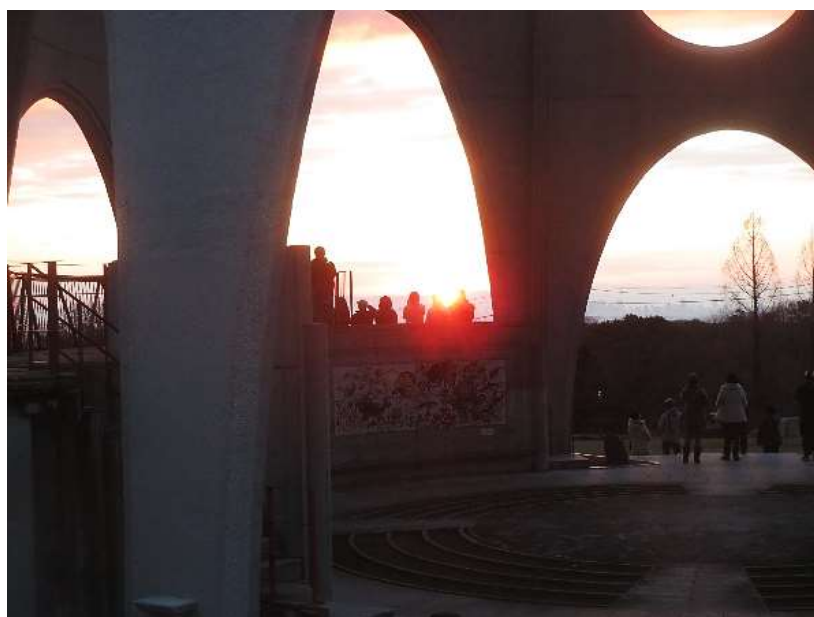
砂防モニュメントの外観の面白さは目を引きます。別角度でモニュメントの中からの造形美にも空や景色とマッチした美しさを感じます。



モニュメントの空間の日々変わる色の変化は造形美を引き立てています。



夜明けや夕焼け時の赤い空もなかなか綺麗です。



熱中症に気を付けて

● これまで以上に注意

新型コロナウイルス感染症対策として、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い、④3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。これを実践するためには、夏はかなりの注意が必要です。例年よりも多くのことに気を配ることが求められます。

十分な感染症対策をとりながら、自粛生活で衰えた体力に気を配り「暑さ対策」もしなければなりません。

● マスクの着用にも注意

今回、環境省と厚生労働省がまとめた資料を掲載しますので参考にして下さい。
夏期の気温・湿度の高い中でマスクをすると、熱中症のおそれが高くなります。屋外で人と十分な距離が確保できる場合はマスクを外しましょう。又、マスクをしている場合はこまめな水分補給も必要です。

● エアコンはこまめに

冷房時も換気扇や窓開放で部屋の換気が求められます。

● 体温測定は有効

新型コロナウイルスで体温測定がメニューでした。

すが室温が高くなりますので温度設定をこまめに調整しましょう。

● 従来の熱中症予防の徹底

以下、基本的な注意です。

熱中症予防の為に日頃の体温を続けて下さい。体調が悪いと感じたときは自宅で静養して下さい。

- ① 暑さを避けましょう。
- ② こまめな水分補給を。
- ③ 暑さに備えた水分補給。
*特に熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方にはより注意が必要です。周りからの声かけもお願いします。



令和 2 年度の熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「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、④「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



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
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる

- ・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

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。

月に一度のお楽しみ

現役時代から職場近くで
お世話になっていたご縁か
ら今でも月に一度通院して
いるクリニックがあります。
その帰り必ず立ち寄る大き
なスーパーに「なんでこんな
値段で販売できる？」って思
えるお弁当があります。
一食、「198円の〇〇弁当
。」もちろん以前にも食し
たことがあったのですがそ
の時、冷えたご飯のまじりに
絶句した覚えがあります。
おかずはいたって普通で
おいしいのにもったいない。

今回、冷めたご飯が原因だっ
たのではと思います、以前の経験
に懲りずにまた買ってしま
いました。電子レンジであっ
ためてみると結構いけるよ
うになったのです。それにし
てもこの値段には改めて驚
きでした。それとここにはた
こ焼き屋さん併設されて
いて6個で100円と激安。
味はいいのですが中のタコ
が小指の爪くらいと極小で
す。値上げしてでも大きなタ
コにして・・・

(B)



(鶏唐揚げ弁当、焼き鯖弁当、中華弁当)



198円弁当三種

リモート会議

■リモートワークとともに

この数ヶ月で生活様式が一
変しました。企業では出社す
ることなく在宅でのリモート
ワークが一気に加速しまし
た。さらには家に居ながらに
してのオンライン飲み会なる
ものも一気に普及した感があ
ります。

■このツール使えるかも

先日、リモート会議の体験
講習会に参加してみました。
「これは働いている人たちだ
けのものではない。地域活動で
も使いようがあるのでないか
な」と思わせるくらい画面の
顔を見ながら参加し、議論に
加わるのが楽しいのです。何
ヶ月かの集会所の利用がかな
わぬ状況から人とのふれあ
い、つながりから遠ざかった
日が続いたからでしょうか？
ふれあいの疑似体験ができる
なら地域コミュニティでこそ
使ってみるべきかもしれませ
ん。

■ハードルも高いけど

ただ、パソコン、タブレッ
ト、スマホなど通信環境が必
要です。

企業であれば、このような
環境がすぐ整うのでしよ
うが、地域でとなると条件が整
ったメンバーでの実施が先
なるのかなと思います。

■第二波がくるとすると

もう一回同じような自粛生
活が来るとするとオンライン
会議も地域の諸所で普及する
のかもしれないね。
(パソコン初心者)



白瀬の自然 甲虫類いろいろ

カブトムシ 甲虫類(こうちゅうるい)は分類として昆虫綱・有翅昆虫亜綱・コウチュウ目(甲虫目、鞘翅目(シヨウシモクともいう))に分類される昆虫の総称です。

具体的にはカブトムシ、カミキリムシ、ゲンゴロウ、オサムシ、ホタル、テントウムシ、ゾウムシなどですから、皆さんも一度は目にしたことがある昆虫でしょう。

夏休みの昆虫採集でもチョウ、トンボ、バッタに並んで対象となつていきます。

甲虫類は非常に多くの種が所属し、昆虫類のみならず動物全体に

おいても最大の目だそうです。

種名があるだけでも35万種以上が知られており、今も次々と新しい種が発見されています。食性も多様で、虫食、腐肉食、糞食、樹木食、樹液食、菌食、密食等、それぞれの種によってバラバラです。この中の写真でも見られますが、蜜をしかけ引き寄せているケースも見られました。

甲虫類はククラで形成された頑丈な外骨格が発達しているのので「甲虫」の名になっています。その一生は卵、幼虫、蛹、成虫という完全変態をおこないます。中でも「カブトムシ」は「昆虫

の王様」とも呼ばれクワガタムシと並んで人気の高い昆虫です。カブトムシは基本的に夜行性で、昼間は樹木の根元、腐植土や枯れ葉の下などで休んで、夕暮れとともに餌場に飛んでいきます。

「カミキリムシ」もよく知られていますが、成虫は植物の花、花粉、葉や茎、木の皮、樹液などを食べます。幼虫(テップムシ)が成木に穴を開けて弱らせたり木材そのものの価値を下げてしまします。また、成虫でも木や葉、果実を食害するものがあるので林業、農業分野ではカミキリムシは害虫のひとつといえます。

当地域の山や緑地、公園でどんな甲虫類がいるか観察をしませんか?もちろん、鳥や植物、蝶やトンボにもカメラを向けて撮影を楽しむこともありでしょう。

【編集後記】

新型コロナウイルス感染症の非常事態宣言が解除され、少しずつ素の日常に帰りつつあります。しかし、私たちの生活のすべてを元に戻すことはできないでしょう。

まだまだ第二波への懸念も一人一人の心の中に残っています。社会活動の場でもメニューの何割かは以前には帰りません。貸し会議室でも定員の二分の一でのしようしかできないのが普通です。

私たち自身で新しい様式を作り出し現在のベストアンサーとしなければならぬのでしよう。それには多くの人の知恵の結集が答えを生み出すはずですよ。

地域のイベントがなく、今号では「ウイズ・コロナ」の時代に向けての厚生労働省や環境省の資料をお借りして紹介させていただきます。

今号では遅れていた「知ら咲か」発行のための会費のご協力をお願いもさせていただいてます。ご協力いただいた方には、今号綴じ込みの「郵便振替払込用紙」でお手続きをよろしくお願ひします。

(S)

