



矢倉学区
未来のまち協議会

矢倉学区 (3月1日現在) (前月比増減)
人口 9,814人 (+12人)
男性 4,833人 (+8人)
女性 4,981人 (+4人)
世帯数 4,393世帯 (+11世帯)

矢倉みらい通信

Yagura Mirai Tsushin

発行
矢倉学区未来のまち協議会
連絡先
TEL・FAX 077-565-1560
E-mail yagura@machikyou.jp

ホームページ
http:machikyou.jp/yagura/

「新型コロナウイルス」の脅威から身を守るために！

安心・安全な生活を過ごすための医療関係者からのアドバイス！

新型コロナウイルス対策として、ようやく日本もワクチン接種が始まりましたが、それで万事解決とはいかないようで、その後も私たちの周辺に長く居座る様子です。コロナ禍により普段の生活も激変したというのに、さらに、その後も要注意となれば、私たちはどのように暮らしていけばよいのでしょうか。

そこで今回、医療の専門家の立場で治療に日夜奮闘されている医療関係者の貴重なアドバイスをお聴きすることができました。以下、その内容をQ&A方式でまとめ、2か月間(4月号、5月号)の連載にて、ご報告いたします。

(※質問事項はまちづくりセンターにて立案)。皆さまにとってご参考になれば幸甚に存じます。

なお、この企画に、ご多忙中にもかかわらず快くご協力いただいた近江草津徳洲会病院の皆さまには改めて感謝を申し上げます。

ご協力いただいた取材先

近江草津徳洲会病院
院長 梶原正章様
COVID-19 感染対策本部様

Q1)「新型コロナウイルス」は、なぜあつという間に、世界中に蔓延したのでしょうか？

おそらく発症する手前や、いわゆる無症状の人も感染を広げているので、それが一番、新型コロナウイルスの怖いところだと言われています。今は、飛行機などの高速な交通手段が増えたため、感染の広がり方が昔に比べて段違いに速くなったようです。また、文化や習慣の特徴・格差社会などがあげられます。

Q2)「3密」を回避するのが重要とは理解していますが、自粛生活が長引くとつい気が緩んでしまいます。最低限どのようなことを注意して生活すればいいのでしょうか？

感染予防は、どれか1つを頑張ればよいというものではなく、一の矢、二の矢というように、いくつもの予防策を同時進行で行うことが大切です。特に、マスクの装着・手洗い・うがい・手指の消毒・換気などは常に行いましょう。

どうしても近くで話す必要がある時は、上記対応と同時に目の粘膜からの感染を予防するための「アイガード」なども効果的です。



Q3) 感染しても「無症状の人」や、反対に「重症化する人」など、様々ですが、これは何が違うのでしょうか？

元々の病気や年齢による違いと言われています。「無症状の人」は比較的若い方に多く、「重症化する人」は高齢の方や糖尿病、心臓疾患、透析をされている方、肺疾患など基礎疾患のある方、肥満症の方などです。

Q4) 高齢者や基礎疾患がある方々は、感染すると治療が長引き、後遺症も辛いものだと聞いています。このような場合、家族はどのような点を配慮すればよいのでしょうか？

治療については病院にお任せいただくことになります。入院中は面会して頂くことも難しいです。退院後は体力の低下や後遺症の状況も踏まえながら、自宅で可能な限り普段通りの生活を送り、生活の質が落ちてしまうことのないようにしましょう。稀に入院中に治った新型コロナウイルス肺炎が再度悪くなることがあります。体調不良があれば、すぐに受診してください。



(以下の続きは2頁上段に掲載)

Q5) 家族が感染し、自宅療養を指示された場合、他の家族はどのような看病や日常生活を過ごせばよいですか？

滋賀県は、基本的に陽性者は滋賀県COVIDコントロールセンターの指示で「ホテル療養か入院」となっています。ただし、陽性と判明した日は、自宅でその指示を待つことが多いです。



主な注意点は次の通りです。

- ・感染された方の移動ルートを決め、接触しないで済むよう家族間で、これらを守ることが大切です。

＊例：トイレや洗面所などを使用する時には、時間が被らないようにスマホなどで連絡を取り合い、極力出合わないようするなど。

- ・感染者の食器は使い捨ての物とし、食事類は部屋の前に置いて、その旨を相手に伝え、速やかに離れる。感染者は部屋内で食べ、使用後の食器はビニール袋などに入れて密閉し、部屋から出しておく。



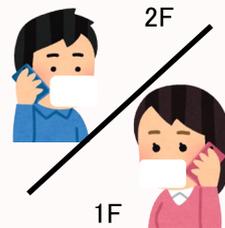
また、お盆を使用するときはアルコールや次亜塩素酸ナトリウムで拭くとよい。

- ・家の中の掃除も、よく触る場所をアルコールや次亜塩素酸ナトリウムで拭くことをお勧めします。

＊例えば部屋の扉や電気のスイッチ、テレビのリモコンなど。

＊家族間で「よく触れるところはどこか」などを話し合っ、明確にしておくことも大切です。

- ・手指の消毒も必要です。時折アルコールで皮膚が荒れる方がおられますが、**新型コロナウイルスに効果的なのは、アルコール入りのものを用いた手の消毒です。**



- ・定期的に感染者に「大丈夫ですか？」などの連絡を取り合うようにしておく。

もし経過観察中に症状が悪化してしまったとき、「**定時に連絡がこないと何かあったのではないかと**」気づくことができます。

(以下は5月号に掲載します)

地域の子どもたちのために**矢倉小学校へのボランティアが始動！**

2月24日(水)、矢倉小学校の様々な学校生活の助っ人「矢倉小学校ボランティア」グループが活動を開始しました。

当グループは、矢倉小学校の児童が安全で安心して学習が出来るよう小学校の敷地内を整備したり、花植え活動のお手伝いなどのボランティア活動を行っておられます。

取材日には、揃いのベストと帽子を着用し、敷地内のジャガイモの苗を児童たちが植えるための畝作り作業を行っておられましたが、およそ120株の畝作りは、慣れた手つきで手順よく見事に完成されました。作業を終えたみなさんは「全員で作業すれば早いですね」「これからもお役に立てるよう続けていきたいですね」などと感想を述べられていました。



手慣れた畝作りがお見事♪

令和2年度「矢倉学区災害対策本部机上訓練」の実施報告

2月20日(土)、矢倉まちづくりセンター大会議室にて防災委員、町内会長24人の参加を得て表題の訓練を実施しました。以下、その訓練内容を報告します。

1. 第1部:「草津市避難所運営マニュアル:新型コロナウイルス感染症対策」について、市の「危機管理課」の新庄貴史氏より、コロナ禍における避難所運営方法について学ぶ
2. 第2部: 広域避難所(矢倉小学校)での部屋割り訓練
被災時における小学校施設を緊急度に応じた受付・本部室・救護室等の設置方配置訓練
3. 第3部: 非常食の作り方訓練



緊急に応じた部屋割り訓練

「カレーうどん」と「ハイゼックス(高密度ポリエチレン)を使った炊飯」の調理法を学び、特に「ハイゼックス」によるお米がしっかりと炊けていたのに感心されていました。参加者からはこのような訓練の積み重ねが大事だという感想等がありました。

(矢倉学区災害対策本部)

**2020年度「ソニー幼児教育支援プログラム」
優良園に矢倉幼稚園が2年連続受賞！**

草津市立矢倉幼稚園が、昨年に引き続き2年連続、全国で応募のあった136園の中から13園だけに与えられる“優良園”を受賞されました。

主な評価の対象となった活動事項

①当園の子どもたちが生活や遊びの中でふと疑問に思ったり気づいたりした新たな驚きの体験(最初に心揺さぶられる瞬間)を、「科学する心の芽」と捉え、幼児の科学する心に着目し、日々の保育実践を行ってきた。



メダカをじっくり見てみよう

②「子どもたちの発想やひらめきは素晴らしい」をモットーに「こうなんじゃないの?」「きつとこうだ!」と幼児なりに自信をもって確認する姿を大切に『学びに向かう力』を育ててきた。



野菜が大きくなってよ

園長先生は、「令和4年度から幼稚園型認定こども園(3年保育)」に移行しますが、常に質の高い保育を目指し、追及する姿勢を忘れずに、これからも子どもたちに寄り添っていきたいです」との今後の抱負もお聴きすることができました。



**矢倉学区社会福祉協議会
「福祉講座」開催**

2月13日(土)矢倉まちづくりセンターにて福祉講座を参加者25人を得て開催し、コロナ禍対応のもと下記の事項について学びました。

1.テーマ:「高齢者を支えるしくみを学ぼう」
(協力:高穂地域包括支援センター)

- ①「新型コロナウイルス対応」について
- ②ワクチン接種について
「接種は任意だが、特に高齢者、疾患を持つ方等の命を守り、重症化を防ぐためにも接種は受けた方が良い」等の解説
- ③健全な状態から要介護になるまでの予防が大切

2.テーマ:介護保険制度の基礎知識について
今後とも「高齢者を支えるしくみの充実」や「安心して暮らせるまちづくり」を目指しての講座を開催しますので引き続き多数のご参加をお待ちいたしております。



熱心に聴講される参加者

**矢倉学区人権フォーラム
「実践発表と講演のつどい」開催**

2月17日、矢倉まちづくりセンターにて掲題のつどいを開催しましたが、今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のおり、講演のみといたしました。

テーマ:「いのち・つながり・おたがいさま」

(草津市同和教育啓発講師団の上寺和親先生)

「全国水平社創立宣言」の詳しい説明をはじめ、人を想う温かさや、人間は自分だけで生きているのではなく、お互いにつながりを持ち、助け合って生きていることなど人権の大切さを学ぶことができました。参加者からは「身近なところからもう一度つながりを大切にしていきたいです」「私たちはおたがいさまの関係存在で生きていると思いました」などの声をいただきました。



優しい語りの上寺先生

矢倉 ほっと一息

日に日に膨らむ桜のつぼみを眺めては満開を心待ちにしている皆さんもきっと多いことでしょう。

厳冬中に力を蓄え、春の日差しを受け、一斉に開花するその姿は、コロナウイルスとの共存にも打ち勝ち、再び躍動したいと願う私たちに力強いエールを送ってくれるにちがいません。そんな訳で、今年の桜見は、特に愉しみですね。

さまざまのこと思い出す 桜かな

松尾芭蕉



(写真:K.I 文:M.U)

旬! いただきっ!

食物繊維の王様、ごぼうです!

ごぼうと聞くと一番に思い浮かぶのは「食物繊維」ですが、その作用の一つとして「便秘改善・予防」があります。食物繊維は低カロリーのため肥満防止の効果があります。その他、鉄分やビタミンE、B、カリウムなどの栄養素も豊富です。香り豊かで栄養満点なごぼうを活かした簡単で美味しいレシピをご紹介します。



(M.U)

ごぼうと小松菜のおかか和え

(2人分)

- ・ごぼう: 1/2本
- ・小松菜: 1/2袋
- ・めんつゆ: 小さじ2~
- ・かつお節: 3g~



(作り方)

- ①ごぼうは薄いさがきにする。小松菜は2~3cmに切る。
- ②①を熱湯でそれぞれ柔らかくなるまで加熱する。
- ③②の水気をしっかり切り、ボウルに入れて、めんつゆとかつお節をよく混ぜ合わせる。

ごぼうとちくわの味噌炒め

(2人分)

- ・ごぼう: 1/2本・ちくわ: 1本
- ・味噌: 大さじ1/2
- ・酒、みりん: 小さじ1
- ・醤油: 小さじ1/2
- ・水: 大さじ3
- ・ごま油、一味唐辛子: 適量



(作り方)

- ①ごぼうはやや大きめのさがきに切る。ちくわは縦半分になり、さらに斜めに切っておく。
- ②ボウルに①を混ぜ合わせておく。
- ③熱したフライパンにごま油を入れ、ごぼうがしんなりする位よく炒める。
- ④③にちくわと②を入れ、弱~中火で水分がなくなるまで混ぜながら炒める。

矢倉まちづくりセンター みんなのカレンダー

2021年4月

※都合により、開催が中止等の変更になる場合がありますので、あらかじめご了承願います。

日	月	火	水	木	金	土
3/28	29	30	31	1 憩 東室木町	2 町会長委員会	3
4	5	6 憩 大塚団地	7 春の交通安全週間(15まで)	8	9 狂犬病 予防接種 (9:20~10:00)	10
11	12	13 憩 大塚団地	14	15 憩 東室木町	16	17
18	19	20 憩 大塚団地	21	22	23	24
25	26	27 憩 大塚団地	28 	29 昭和の日	30	31

イラスト	イベント名	開催場所・開催時間など
	大人のための自分磨き講座	矢倉まちづくりセンター 10:00~12:00
	卓球同好会	矢倉まちづくりセンター 13:00~16:00
	子育てサロン	矢倉まちづくりセンター 毎月第4水曜日 10:30~12:00
	ふれあい喫茶「憩」	大塚団地/毎週(火)11:00~ 東室木町/第1.3(木)10:00~
	矢倉朝市	矢倉まちづくりセンター 9:00~11:00
	矢倉やすらぎ学級	矢倉まちづくりセンター 13:30~ ※変更する場合があります
	子どもスクール	矢倉まちづくりセンター 10:00~12:00