



矢倉学区 (5月31日現在) (前月比増減)
 人口 9,803人 (-21人)
 男性 4,837人 (-14人)
 女性 4,966人 (-10人)
 世帯数 4,442世帯 (+3世帯)
 65歳以上: 23.6% 最高齢: 100歳

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>

気になる「新型コロナウイルス」感染の怖さや、長引く日常生活の過ごし方

長引くコロナ禍における自粛生活の疲れや、ゆるみからくる感染の恐れを感じつつも、やむなく過ごしておられるのが多くの住民の皆さまの実情かと思われまます。

草津でも、ようやくワクチン接種が本格化しつつあり、今後大多数の住民が、その恩恵を受ければコロナ禍の脅威からようやく解放されるのではないかと期待は大いなるものがあります。しかしながら、その状況になるのには、あともう少し辛抱する期間が必要のようです。

その間、罹^り患したら大変な思いをしなければならない 後遺症の問題などを、今回も専門家の医療関係者のアドバイスなどを中心にした記事を掲載いたしました。これらが少しでも安全・安心な自粛生活に寄与出来れば幸甚に存じます。

なお、この記事はコロナ禍対応中にもかかわらず、近江草津徳洲会病院、草津保健所、草津市地域保健課の関係者の皆様の多大なご協力をいただきました。ここに改めて、本誌をもって感謝申し上げます。以下、その概要をQ&Aの形式で1頁～2頁にわたってまとめております。

Q:1 コロナに感染し、治療後の後遺症について大変な辛い思いをされる体験者の記事を読みました。実情はどうなのでしょうか？

A:1 嗅覚障害や味覚障害は比較的長期にわたって症状が続く方が多く、退院後も残ることがあります。また、咳は約8%の方、体のだるさは約16%の方、呼吸困難は約17.5%の方に残っているとのデータがあります。また、一部の方には脱毛も後遺症の症状にあるようです。長ければ脱毛は、120日ほど続くこともあるようです。実際に患者様を看ている印象としては、入院中に肺炎を認めた方では、退院時に、歩いていると息切れをされていることがあります。また、入院中は体もしんどいため、なかなか動けなかったり、感染防止の観点から部屋から出ないようお願いしていたり、行動が制限されてしまうことにより、体力や筋力が落ちていることもあります。



Q:2 「新型コロナウイルス感染症」と診断されたら、どうすればよいのでしょうか？

A:2 医師が新型コロナウイルス感染症と診断すると、医師から保健所に患者発生届が出されます。その届け出に基づき、患者さんの居住地の保健所からご本人に連絡があります。療養場所の調整や濃厚接触者を特定するため、必要な情報をお聞きます。心配なことや不安なことも相談できます。



(受診・相談センター)

☎ 077-528-3621 (24時間/毎日)

(新型コロナウイルス感染症に関する一般電話相談窓口)

☎ 077-528-3637 (8:30～17:15/毎日)

ワクチンを打っても感染される方がいますので、マスクの着用と感染対策は、今後も引き続き励行されることをお勧めします。 外国のように「マスク無し」はとて危険です！ 国が安全宣言を出すまでは…

Q:3 保健所ではどんなことを聞かれるのでしょうか？

A:3 新型コロナウイルス感染症の特徴を踏まえ、濃厚接触者の特定や感染源の情報を把握するため
 ① 症状の経過 ② 発症日からさかのぼり、2週間前までの行動の聞き取り などを行います。

Q:4 濃厚接触者となると、通勤や通学への影響はどのようになるのでしょうか？

A:4 濃厚接触者と判断された方は、感染している可能性があるため、

- ① 検査を受けてもらう
- ② 感染した方との最終接触から14日間
(新型コロナウイルス感染症の潜伏期間)は外出を控える
- ③ この間の健康状況の報告 などをお願いしています。



検査結果が陰性でも、偽陰性が存在すること、潜伏期間が長い病気であることから、指定した期間までは、仕事や学校はお休みしてもらうようお願いしています。

Q:5 感染された方と接触した場合、濃厚接触者になるリスクはどの程度あるのでしょうか？

A:5 感染された方と出会っていた方すべてが濃厚接触者になるわけではありません。

感染性がある期間(発症2~3日前から入院または宿泊療養を開始された日まで)に出会っておられる方については、状況を確認し、濃厚接触者になるかどうかの判断を行います。濃厚接触かどうかを判断する上で、重要な要素は下記のとおりです。

- ① 距離の近さ
- ② 時間の長さ
- ③ 感染予防策の有無

※一般的には、必要な感染予防策(マスク等)をせずに、互いに手を伸ばしたら届く距離(1m程度以内)で、15分以上接触があった場合に、濃厚接触者と判断します。



なお、15分間感染者と至近距離にいたとしても、マスクの有無、会話や歌唱など発声を伴う行動や対面での接触の有無、「3密」の環境かどうかなどにより、感染の可能性は大きく異なります。そのため、最終的に濃厚接触者に当たるかどうかは、このような具体的な状況をお伺いして判断します。

***みなさまが「濃厚接触者にならない」ための、感染対策はとても重要なことなのです！**

Q:6 やむなく療養が必要となった場合の指定施設など、どのような手順になるのでしょうか？

A:6 保健所から、療養(入院/宿泊療養)先の調整に必要となる、下記の事項をお聞きします。

- ① 症状
- ② 治療中の病気・既往歴
- ③ 家族の状況等

これらの情報を「滋賀県COVID-19 災害コントロールセンター」(新型コロナウイルスに感染した方の入院や宿泊療養施設への入所等を調整する機関)の医療スタッフと共有し、身体的な状態、症状悪化のリスク、ご本人の意向等を総合的に判断した上で療養場所の調整が行われます。



(以上)

追伸:ウイルスは目に見えないものであり、感染を完全に防ぐことはできません。

日頃から、十分気を付けていても、感染する方も多くおられます。

感染予防と共に、感染された方々への、温かいご配慮も引き続きお願いします。

「高齢者のつどい・ふれあい喫茶“憩”」開催

5月29日(土) ロクハ荘の音楽健康指導士・榎本先生をお迎えし「音楽健康プログラム」を開催しました。参加者はプロジェクターを参考に、コロナ禍で運動不足がちな身体を少しずつほぐしていけました。動画を見ながらの健康体操は、リズムをとりながら手足を動かし、笑顔で楽しそうに取り組まれ、後半のプログラムでは身体もほぐれ、立ち上がって体操をされていました。景品付きのジャンケンコーナーもあって、大変盛り上がりました。



参加者の皆さん

夏季 避難・消火器訓練&館外清掃実施!

★6月5日(土) 9時～、矢倉まちづくりセンターにて、25団体、43人の参加を得て、防災訓練を実施しました。調理室から出火という想定で、非常階段等を使い、職員の誘導方法などを取り入れ無事終了できました。
★訓練終了後、施設外回りの清掃にご協力いただき、おかげさまできれいになりました。



水消火器訓練

ご協力いただいたみなさまありがとうございました!

6/1は「人権擁護委員の日」です

※「基本的人権の尊重」は、「国民主権」・「平和主義」と共に、日本の大切な三本柱のひとつです。
※コロナ禍の中、こころ無い誹謗や中傷が広がっていることは、残念でなりません。
今こそ「一人ひとりを大切にする心と行動」が求められています!
※人権に関わることで気になることがあれば、お気軽に下記まで直接訪問かお電話ください。

キラリエ草津 (3F)
人権センター ☎563-1660
平日 8:30～17:15
草津市大路2丁目1-35



矢倉学区 子育てサロン「よせて! いいよ!」



4月28日(水) 10人の親子が参加され、可愛いこいのぼりを作りました。色画用紙をこいのぼりの形にして、目や鱗を書きこみ「オリジナルのこいのぼり」が出来上がりました。

年間予定

R3.7/2	水遊び
8/25	縁日お店屋さんごっこ
9/22	よ～いどん!
10/27	ハッピーハロウィン
11/24	お楽しみ講座
12/22	クリスマス会
R4.1/2	節分あそび
2/16	ひなまつり
3/23	ありがとう。またね。

※0歳～未就学のお子様とご家族
※参加費無料
※申込不要

○日時/第4水曜日 10:30～12:00
○持ち物/飲み物・タオルなど

矢倉学区 社会福祉協議会
矢倉学区 民生委員・児童委員協議会

○都合により日時・内容等変更になることがあります。

中体連 春季総体 優勝!

★高穂中学 女子バスケットボール部 (平成3年度以来 30年ぶり2回目)



※5/20～22に行われた大会は、コロナ禍で全て無観客試合。その中で試合ができることに感謝し、1試合1試合着実に積み上げ、優勝を手に入れました♪

【高穂 75-33 日野】
※3年生は、次の夏の大会がラスト。ケガや体調に気を付け、夏も好成績がおさめられるよう、練習に励みます!
(チーム一同)



∞ 学校ボランティア ∞

※「たんぼの学校」 5月10日

昔ながらの手植えスタイルに挑戦!
お楽しみ収穫は9月上旬♪



○苦勞して作られていることが良く分かった
○協力して楽しかった
○感謝して食べたい

矢倉小学校の5年生 約100人が、田植え体験をしました。昨年は新型コロナウイルスの影響で中止になったものの、今年は膝まで泥水につかり、植える間隔や本数の指導を受けながら、植えていきました。これから稲の成長や、田んぼに住むの生き物の観察もしていきます。

※「サツマイモの苗植え」 5月25日

2年生 約70人が芋の成長を願いながら、さつまいも苗を植えました。子どもたちはボランティアさんに教わりながら、額に汗を浮かべ、丁寧に土をかぶせていました。



矢倉ブルースター 部員 大・大・大募集!!

体育文化振興会



★対象: 小学2年生～ (1年生も応相談)
★活動日: 土日祝 午後1時～5時
★場所: 矢倉小学校グラウンド (試合等、外部での活動もあります)
★連絡先: 090-7959-2179 (西池) <もしくは、お近くの部員・部員の保護者まで>

体育振興会 令和3年度 行事予定

※新型コロナウイルス拡散防止のため変更する場合があります。詳細は回覧をご覧ください。



R3.7/11	第23回 草津市民スポーツ・レクリエーション祭 ... 中止	YMIT アリーナ
10/10	第43回 矢倉学区区民運動会	矢倉小
11/21	第18回 草津市チャレンジスポーツデー 第33回 ニューススポーツ交流大会/秋季の部 (グラウンドゴルフ・ペタンク)	矢倉小 体育館・グラウンド
R4.1/23	第33回 ニューススポーツ交流大会/冬季の部 (ディスコン)	矢倉小 体育館

矢倉生涯学習大学 第1期生募集

健やかにいきるため

～知っておきたい、心と体にすべきこと～

高齢化が進む中、健康寿命を少しでも長く保てるように、知識を習得し、日々の生活に役立つ学びと地域の方々との交流をはかります。

▶対象:20歳以上の男女

▶定員:20人(先着順)

▶受講料:年間2,000円(税込)

▶会場:矢倉まちづくりセンター

▶募集期間:7/1(木)～7/22(木)

*受講料を添えて、矢倉まちづくりセンター窓口にてお申込み下さい。

<全課程受講者には終了証が授与されます>

新規
事業

講座の詳細内容は
全戸配布のチラシを
ご覧ください。
みなさまのご参加を
お待ちしております★

第1期 年間計画

<全7講座> 時間/13:30～15:00

R3.9/4	歯の健康	歯科疾患で生活に影響が出ないよう口腔衛生状態を保つ方法や咀嚼能力の必要性を学ぶ
10/2	食生活	バランスの良い食事の必要性や、手軽に効率よく健康づくりにつなげる方法を学ぶ
11/6	認知症	認知症の基礎知識を学び、もし自分や家族が発症しても安心して暮らしていく方法を学ぶ
12/4	生活習慣病	生活習慣病のメカニズムを知り、予防方法・進行による様々な疾病などを学ぶ
R4.3/5	正しい姿勢	ラジオ体操をベースに、正しい姿勢や体の使い方を学ぶ 痛みの改善・転倒予防に役立つ
4/2	病気とクスリ	薬が効く仕組みや副作用を知り、安全に服用するためのポイントや、飲み合わせを学ぶ
5/7	心の病気	ストレスからくる心の病気を知り、セルフケアのコツや、元気に暮らすポイントを学ぶ

旬! いただきっ!

高ポリフェノールで体内を活性! 「なす」

なすは約94%が水分です。栄養価は高くありませんが、鮮やかな紫色の皮には「ナスニン」というポリフェノールが含まれ、紫外線や活性酸素の働きを抑える抗酸化作用のほか、血栓ができるのを防いだり、目の疲労改善やアンチエイジング効果があります。また、なすは体を冷やす効果もあり、上手に摂取して暑い夏を乗り越えましょう。



なすとショウガのごま和え

(作り方) (2人分)

- ①なすは5ミリほどの輪切りにし、サッと水に潜らせる。
- ②①を耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジで5分ほど加熱する。
- ③②をザルに出し、水を切りながら粗熱を取る。(水にさらさない)
- ④しょうがをすりおろし、ボウルに入れ、③とめんつゆとすりごまを混ぜ合わせる。



- ・なす: 中2本
- ・しょうが: 1かけ
- ・めんつゆ: 小さじ2～
- ・すりごま: 大さじ1



なすのチーズ焼き

(作り方) (2人分)

- ①なすはヘタごと縦半分になり、断面に軽く切り目を入れる。
- ②①に塩コショウをし、オリーブ油を塗り、電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③②にケチャップ、チーズを乗せて、トースターで6～7分焼く。

- ・なす: 1本
- ・塩コショウ: 少々
- ・オリーブ油: 大さじ1
- ・ケチャップ: 大さじ1

矢倉まちづくりセンター みんなのカレンダー

2021年 7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、あらかじめご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
6/27	6/28	6/29	6/30	1 憩 東室木町 10時～	2 町会長委員会 19:30～	3
4	5	6 憩 大塚団地 11時～	7 人権フォーラム 第1・第2講座 19時～	8	9	10 朝市 9時～ 子どもスクール 10時～ 卓球 13時～
11	12	13 憩 大塚団地 11時～	14	15 憩 東室木町 10時～	16	17 子ども防災キャンプ 8:30～
18 子ども防災キャンプ	19	20 憩 大塚団地 11時～ 矢倉小学校終業式	21 やすらぎ学級 13:30～	22 海の日	23 スポーツの日	24 朝市 9時～ 卓球 13時～
25	26	27 憩 大塚団地 11時～	28 子育てサロン 10:30～	29	30	31 わんぱくプラザ 9時～ (草津川探検)



パチリッ!! 今月の1枚

(紙面の都合により、お休みいたします)