

# 瀬ヶ崎自治会報

発行：浦和区瀬ヶ崎自治会

add：さいたま市浦和区瀬ヶ崎 2-15-21 Tel:048-886-0973

2020年7月号  
令和2年

自治会へのご意見、お問い合わせはEメールをご利用ください。add:segasaki2@jcom.home.ne.jp

自治会について詳しくお知りになりたいときは、ホームページをご覧ください。

『瀬ヶ崎自治会』で検索できます。http://segasaki-jitika.boj.jp

Internet Explorer で開いてください。 Microsoft Edge で開くと文字化けします。

平成の30年間は毎年恒例のように大型自然災害による甚大な被害に遭ってきました。

東日本大震災、阪神淡路大震災、長崎普賢岳大噴火、熊本地震など数えあげたらどんどん出てきます。新元号令和は自然災害の少ない年ありますようお願いしていましたが、令和2年早々「新型コロナウイルス」という感染災害が突然、世界中をアツという間に飲み込んでしまい、多くの感染者と死者を出してしまいました。

感染災害は自然災害のような建造物等の破壊行為はありませんが、「感染者を孤立させる生活」を余儀なくされ、今まで経験したことのない災害です。当面は感染拡大予防の「新しい生活様式」を守り、皆さんのご家族から感染発症しないことが私たちの務めです。

前号でも掲載しましたが、瀬ヶ崎自治会、瀬ヶ崎福寿会、瀬ヶ崎親睦会主催の催事について再度お知らせします。

▽毎年7月下旬に行われている恒例の瀬ヶ崎親睦会主催の「納涼盆踊り」は中止。

主催の瀬ヶ崎親睦会は57年前に地元の先人の方々が親睦を図るために立ち上げた任意の会です。この盆踊りは昭和38年から町内の皆さんに喜んでいただこうと56年間中止することなく続けて来ましたが、今年は残念ながら中止となりました。

▽瀬ヶ崎福寿会主催の「カラオケ倶楽部」、「健康麻雀教室」は3密（密集、密接、密閉）状態で行いますので、もう暫くお待ちください（参加時はマスク着用）。

「新型コロナウイルスの感染拡大」により、自治会などの催事がほとんど中止となり自治会報の掲載記事に苦慮しております。瀬ヶ崎町内で何か明るいニュースがありましたら掲載させていただきますので評議員さんか自治会役員までお知らせください。

## 一人暮らしのお年寄り「巣ごもり」で体調急変！

最近の新聞記事によると「新型コロナウイルスの感染拡大」は、一人暮らしの高齢者にも影を落としているそうです。国や県から外出自粛の影響で運動不足やストレスから体調を崩すお年寄りが目立ち始めています。

地域の集会所が閉鎖され、近所付き合いが減った。家にいる時間が長くなるにつれ、朝晩2回測る血糖値が上昇（運動不足）するなど。

「楽しみがなくなって、泣けてくるくらいさみしい時がある」。

近くのスーパーに行くのも面倒になり、朝から晩までテレビの前で過ごす日が増えた。こんな自粛生活上の悩みが多いそうです。

「巣ごもり生活は心身や脳の機能が低下しますので要注意」！



## 「マスク着用の夏」熱中症注意！

夏季の気温の高い中でマスクを着用すると熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外では人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、熱中症のリスクを考慮し、マスクを外しましょう。マスクを着用して、強い負荷の作業や運動を避け、のどが乾いてなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。

また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜マスクを外して休憩も必要です。



## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

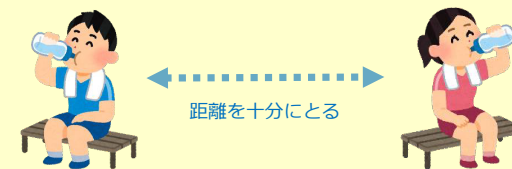
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 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



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・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

### 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

### 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、障害者の方々は、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。

★ 今月（7月）の集会所・ 児童遊園清掃当番表（毎週日曜日） （敬称略）

日	自治会役員	会 名	お名前	会 名	お名前	会 名	お名前
5	佐賀常任	友和会 A-1	神 野	友和会 A-2	小 林	友和会 (B)	中 村
12	内山常任	ライオンズ会	城 島	若葉会	岡 野	若葉会	佐々木
19	星野常任	ロマネスクケン会	武笠 憲	瀬ヶ崎キャンパス	齋藤 剛	1組の1 (A)	野 瀬
26	吉沼常任	1組の1 (B-1)	水 越	1組の1 (B-2)	蔵 本	1組の3	中野 隆
8/2	野本副会長	1組の2	柿 沼	1組の2	伊藤 友	1組の4	笠 井

■ 清掃作業は午前10時から1時間ほどです。

■ 当日都合のつかないときは、他の方にご迷惑がかからないよう代理者を必ず出してください。

★ 今月（7月）のゴミだし

区	分	曜日	日（午前8時30分までに）
もえるゴミ	なまゴミ・革製品・毛糸類・洗剤のボトル・カセットテープ・梱包用発泡スチロール・じゅうたん・カーペットなど	月・木	6・13・20・27 2・9・16・23・30
もえないゴミ	陶器・ガラス・薬や油のビンなど	水	1・8・15・22・29
有害危険ゴミ	蛍光灯・電池・スプレー缶など		
資源物2類	ダンボール・その他の紙類 古着や毛布タオル類		
資源物1類	ビン・カン・ペットボトル 食品包装用プラスチック	金	3・10・17・24・31
自治会廃品回収 新聞・チラシ・牛乳パック・雑誌 *必ず自治会指定の集積所へお出しください		木	2・9・16・23・30

\* ゴミ収集所は、決められた収集日だけに『ゴミを出してよい場所』であり、『ゴミ捨て場』ではありません。収集所の設置と管理は、利用される地区の方々の責任で行われています。地区外の方は勝手な行いで迷惑をかけないようにしましょう。

訃 報

2-1 (B) 徳安清貞様 (享年96歳) 4月18日 家族葬  
喪主 徳安朔子様

謹んで哀悼の意を表し、心より故人のご冥福をお祈り申し上げます。

瀬ヶ崎福寿会カラオケクラブからのお知らせ

開催日は 7月 4日 (土)・18日 (土) 13:30~16:00  
8月 1日 (土)・ 9日 (日)

\*カラオケクラブでは随時会員を募集しております。

希望される方は当日にお越しいただくか、お電話でお問い合わせください。

電話885-1144 (上松会長宅、平日夜対応します)。

参加費は200円 (当日お支払ください)。

健康マージャン教室よりお知らせ

けんこう麻雀教室開催中。福寿会の会員であれば経験を問わず、誰でも参加できます。初心者の方にはご指導します。

参加費は200円です (当日お支払ください)。

開催日は 7月 8日 (水)・20日 (月) 13:00~16:00  
8月 3日 (月)・17日 (月)

詳細は瀬ヶ崎自治会のホームページをご覧ください、当日見学をお勧めします。

福寿会のグラウンド・ゴルフの練習会開催中

・開催日時 7月13日 (月)・ 日 ( ) 10:00~11:30

8月は行いません

・場 所 三島児童遊園 (雨天中止)

・参加費 200円 (当日お支払ください)

・その他 クラブ・ボール等は福寿会で用意してありますが、現在数が少ないため、ご自分の用具をお持ちの方はご持参ください