

# 宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 5月号

■発行:宇気郷公民館 電話35-0014  
■令和2年5月1日発行

## 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、 ご協力をお願いします。

喉エチケットや手洗い・消毒などの実施に加え、次のことにご注意ください。

- ◎感染が拡大している都道府県への往来は自粛しましょう。
- ◎風評やデマ情報に流されず冷静な対応をお願いします。
- ◎「密閉」「密集」「密接」3つの密を避けましょう。
  - ①「換気の悪い密閉空間」「多くの人の密集」「近距離での会話（密接）」の3つの条件が重なる場所を避けるための行動をとりましょう。
  - ②人の集まる地域でのイベント・集会は、「3つの密」を回避し、参加者を特定し、適切な感染対策を行い、注意を払いながら実施しましょう。
  - ③室内で大勢が集まる集会・イベントの参加は控えましょう。

もし発熱などの症状がある場合は・・・

発熱などある場合は、医療機関を直接受診せずに、必ず事前に電話でかかりつけ医に相談してください。

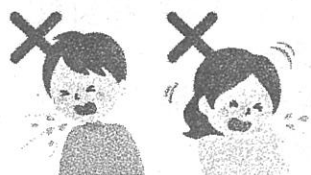
新型コロナウイルス感染症を疑う場合、ご心配を感じた場合は「帰国者・接触者相談センター」（保健所）へ電話で相談してください。

### 新型コロナウイルス感染症電話相談窓口

（午前9時～午後9時、土・日・祝日も対応）

- ①松阪保健所（松阪市高町） Tel50-0531
- ②県医療保険部薬務感染症対策課 Tel059-224-2339
- ③厚生労働省電話相談窓口 Tel0120-565653（フリーダイヤル）

#### ②咳エチケット



何もせずに  
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを  
手でおさえる

#### 3つの咳エチケット

電車や駅、学校など  
人が集まる場所でやろう



マスクを着用する  
（口・鼻を覆う）



ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

## 新型コロナウイルスに関連した犯罪に注意！

### 発生が予想される犯罪

1. 詐欺
  - ・ウイルスに感染した身内を装い現金を請求する詐欺
  - ・ウイルスに関して厚生労働省や地方公共団体を装った詐欺
2. 悪質商法
  - ・ウイルスへの効能効果をうたった違法な医薬品や医療機器の販売
  - ・ウイルス関連商品の違法な訪問販売
3. サイバー犯罪
  - ・マスクの無料配布をうたったキャッシュカードの暗証番号、個人情報を盗み取るフィッシングメール
  - ・マスク等の販売をうたいフィッシング等を企図する悪質なショッピングサイト

### 被害に遭わないために・・・

新型コロナウイルスに関する不審なメールや電話、自宅への訪問等があれば、一人で判断せずに警察や家族に相談してください。

## 5月の公民館行事の自粛 お買物バスの運転休止について

新型コロナウイルス感染症への対応として、宇気郷公民館においても参加者および関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、5月の公民館行事は自粛、お買物バスの運行はしばらくの間は中止になりました。

お買物バスの運行が再開しましたら自治会長を通じてご連絡させていただきますのでご了承ください。

## 市内沿岸の潮干狩りの全面禁止について

新型コロナウイルス感染症について、全国に非常事態宣言が発令されたことから、市内の沿岸部で一般の方が潮干狩りを行えた五主海岸、松名瀬海岸の一部区域についても、今シーズンは潮干狩りが禁止されました。

感染症の拡大防止のため、海のレジャー等の自粛についてご理解・ご協力をお願いします。

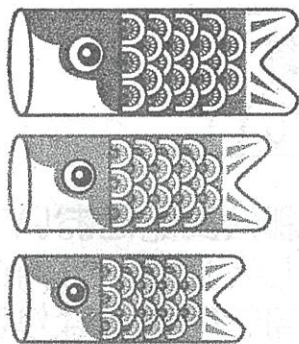
松阪漁業協同組合

## ◇ 偶 感 ◇

館長の椅子にぎこちなく座らせて頂き、立てば地に足がつかない状態で1カ月が経ちましたが、今になって職責の重さを実感しています。新型コロナウイルス騒動で行事は中止、公民館活動は自粛と、手も足も出ない状況はいつまで続くのでしょうか。活動の範囲が限られてくる中、私自身の趣味を活用できないか考えました。

まずランニング。43歳ごろ運動会で足がもつれて転んで、一念発起して走り始めて25年、今に至っています。所属するランニングクラブで、幾度か宇気郷を案内するたび、静かな山と、川のせせらぎが大変好評でした。空前のマラソンブームを宇気郷の活性化につなげられないでしょうか。

もう一つは詩吟。50年練習しても全くモノになっていません。加齢とともに声量も衰える一方です。5年前に、詩吟上達のきっかけになればと、「しょんがい保存会」に入会しました。松阪地方だけに昔から伝わっている「しょんがい踊り」は、年々踊りの輪が小さくなっ



ていきますが、宇気郷地区は他所に比べて盛んな方で、輪の中に入って踊る人の割合は、たぶん松阪一でしょう。保存会の一員としても、普及活動に取り組んで行きたいと思っています。

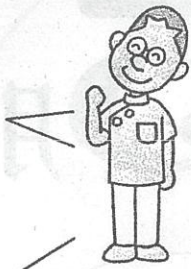
昼休みに講堂で、大きな声で「しょんがい音頭」と詩吟の練習をしています。宇気郷地区市民センターにお越しの際は、ぜひ覗いてみてください。

中尾 篤

### ◎手作りマスクをつくってみませんか？

興味のある方はぜひつくってみてください。  
別紙をご覧ください。





# お家の中でもお元気で



提供：上阪伸子

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために、公民館での教室や集いの場が全て中止となり、とても不安な毎日をお過ごしのことと存じます。春から初夏へと季節は移り、お出かけにも適した時期ではありますが、テレビや新聞、公民館だよりなどから正確な情報を得て頂いて、通院や買い物以外の外出は、控えていただくことをお勧めいたします。また、外出の際にはマスクの着用を忘れず、帰宅後、石けんで十分に手洗い、うがいを行い予防に努めてください。皆さまの健康をお祈りいたします。

## ★自宅で簡単にできるトレーニング★

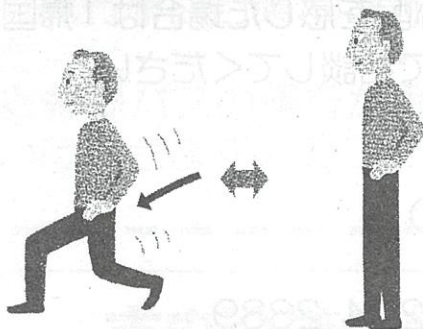
教室や集いの場が中止されていることから、下半身を鍛えるトレーニングを2種紹介いたします。自分のペースで少しずつ取り組んでみてください。

### 椅子を使ったスクワット



- ① 椅子や机に手をつき、足を肩幅くらいに広げて立つ。
- ② ひざを曲げながらお尻をゆっくりと下ろす。このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたり、折り曲げたひざが前に出まわらないように注意。
- ③ 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④ これを10回繰り返す。

### 下半身に効くランジ



- ① 軽く足を広げて立ち、片足を前に踏み込む。
- ② 前に出した足にゆっくりと体重をかけてから、元の姿勢に戻る。
- ③ 反対の足でも、同じように踏み込む。
- ④ これを10回ずつ繰り返す。

## ★5月31日は「世界禁煙デー」★

### 原則 屋内は禁煙です



#### 20分後

血圧や脈が落ち着きはじめる

#### 24時間後

心臓発作を発症する確率が下がる

#### 2～3週間後

肺活量が30%回復する

**禁煙はいつはじめても遅くはありません！**