

新型コロナ対策特別号

西部塩尻まちづくり通信

第4号

発行：西部地域まちづくりの会
事務局事務所：上田市常磐城5-4-34
(西部公民館内)

TEL:080-9454-5434

FAX:0268-27-7522

はじめに

会長 藤 作 敏 一

令和3年、コロナ禍の中何とか西部地域まちづくりの会定期総会を4月23日に開催し、2期目最後の4年目をスタートさせました。三役会、運営委員会、各部会と会議を重ね、総会で決定した事業計画を実践して来ました。当然感染対策に留意しながら……。5～7月と感染レベルも1、2と安定、ワクチン接種も高齢者から実施され、終息を迎えるかと思っていました。が、梅雨が明け猛暑日が続ぎ、東京五輪直前からコロナ禍の感染が一気に広がり、感染レベルが4、5となり危険な状況になりました。そこで、この通信を新型コロナ対策特別号として、西部地域の住民の皆さんにご理解して頂きたく急遽発行することにしました。「ワクチン接種をしたから大丈夫」この心のスキマをコロナが狙っています。西部地域の活動拠点の西部公民館は連日賑わいを見せ、「これで大丈夫かな」と思わせる場面も多々見られます。個人個人が自覚して、この危機を乗り越えるしか方法がありません。まだまだ忍耐の期間です。この特別号が一助になればと思っています。ところで、今年度も前半が終わり、まちづくりの会の運営も後半に入ります。コロナ禍の中で十分な活動が出来ませんが、何とか全体としても各部会としても、一定の区切りを付けて、3期目にバトンタッチをしたいと思います。皆さんの手でこのまちづくりの会を盛り上げて行きましょう。台風も次々に発生しています。日頃の心がまえ、準備は……。



花いっぱいさんぽみちから西部地域を望む

新型コロナウイルス特別警報Ⅱ

上田圏域においては、8月5日に感染レベルを5に引き上げられ、新型コロナウイルス特別警報Ⅱが発出されました。西部・塩尻地域にお住いの皆様には正しい情報を見聞きして頂き感染防止対策を「**より厳格に**」行っていただくことが大切です。

1. 感染の状況

デルタ株が猛威を振るっており、新規陽性者が過去に例のないスピードで増加している。

7/25	7/26	7/27	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6
1	1	4	5	4	5	6	6	7	8	9	10

- * 感染経路不明な事例、県外往来に加え、家庭や事業所内における感染が疑われる事例が増加！
- * 子ども・若者や働き盛り世代の陽性者が増加！
- * ワクチン接種へのご協力により、高齢者の感染事例が減少！
- * 感染がさらに拡大すれば、医療提供体制にも大きな影響を及ぼします！

2. デルタ株対策の心得

・「飛沫感染」・「エアロゾル感染」・「接触感染」

- * 屋内及び人との会話時は、マスクを正しく着用（**不織布マスクを推奨します**）！
- * マスクをしていても人との距離は、**最低1メートルを確保**！
- * 屋内や車内は十分に換気（屋内では**30分に1回以上数分間程度窓を全開**）！
- * 人と同じものを触る事を避け、適切なタイミングで**正しく手洗い・手指消毒**！

《 ワクチン接種済の方も感染しないわけでは有りませんので
上記の対策を是非お願いします! 》

3. うつらない・うつさないための行動

- *人と会う機会を出来るだけ減らすようにお願いします。
- *人と会う時には、距離をとり短時間で！
- *普段合わない方と逢う場合には特に注意を！
- *混雑する場所・換気の悪い場所は避けて！

*手洗いをしましょう

外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前などに石鹸を使い、手指から手首まで丁寧に洗いましょう

*マスクをして咳エチケットを守りましょう

くしゃみや咳をする時にマスクやティッシュ・ハンカチ、袖などを使って、口や鼻をしっかりとふさぎ、飛沫を防ぎましょう

*3密（密閉・密集・密接）を避けましょう

換気の悪い密閉空間、大勢で集まる密集場所、近距離での会話を避けるように意識をする

4. 動ける体でいるために

家でじっとしていると、筋力が低下し食欲もなくなり、人に合うことも億劫（おっくう）になりかねません。日頃からの運動や活動量を増やすことが大切です。自粛中も身体を動かしましょう！

5. 高齢者のための熱中症対策

高齢者は加齢とともに体の水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなる為、室内でも熱中症にかかりやすくなります

- *暑さを避けましょう（日傘・帽子、涼しい場所に移動）
- *こまめに水分補給（1時間ごとに100mlのお水を）
- *のどが渴いていなくても水分補給（1日1.2リットルを目安に）
- *室内環境を整えましょう（エアコン使用の場合28度を目安に）
- *日頃からの体調管理（栄養バランスの良い食事・運動・睡眠）



6. 新型コロナ感染者に係わる差別や誹謗中傷は絶対にやめましょう！！

《みんなで感染予防をしてこの難局を乗り越えましょう》

令和3年度上半期（4～8月）活動報告

I、全体 ・4月23日（金） 定期総会開催

- ・ホームページの活用（お知らせ、部会報告、自治会の紹介等の公開）
- ・9月11日（土）記念イベント（中止）

II、部会報告

1. 自然・生活環境部会

- ・4月24日（土） 花桃の植樹と苗木販売
「花いっぱい のさんぽみち」を散策しながらゲームを楽しみました
- ・西部地域散策マップづくり（準備）



感染防止シートを挟んでの歌声の集い

2. 防犯・防災部会

- ・避難計画の作成、避難運営マニュアルの作成（準備）
- ・西部公民館の災害用備蓄品の整備（準備）

3. 子育て・教育部会

- ・8月1日（日）・4日（火） 「夏休みコミュニティスクール」
学びと遊びはレベル4の為中止

4. 福祉・高齢者部会

- ・7月5日（月）、6日（火） 「歌声喫茶」（喫茶は中止）
- ・6月7日（月） 「寝たきりにならない体操」
- ・6月21日（月） 「ふれあいサロンひなたぼっこ」の視察研修
- ・8月2日（月） 「寝たきりにならない体操」レベル4の為中止

5. IT担当者

- ・各種マップづくり（準備）



感染対策をしながらの健康予防体操

編集後記

コロナ対策特別号と言う形をとりましたので、準備期間も無いままの通信となりました。不十分な点は多々在るかと思いますが、遠慮なくご意見を事務局までお寄せ下さい。次号は、3月の発行となります。

ご意見ご質問は こちらまで

「まちづくりの会」宛の、ご意見等は電子メールでも受け付けています。
また、誌面では伝えきれない内容は ホームページをご覧ください。

<https://seibu-machizukuri.com>
E-mail : contact@seibu-machizukuri.com

