

御園地区の情報をお届け

# みその

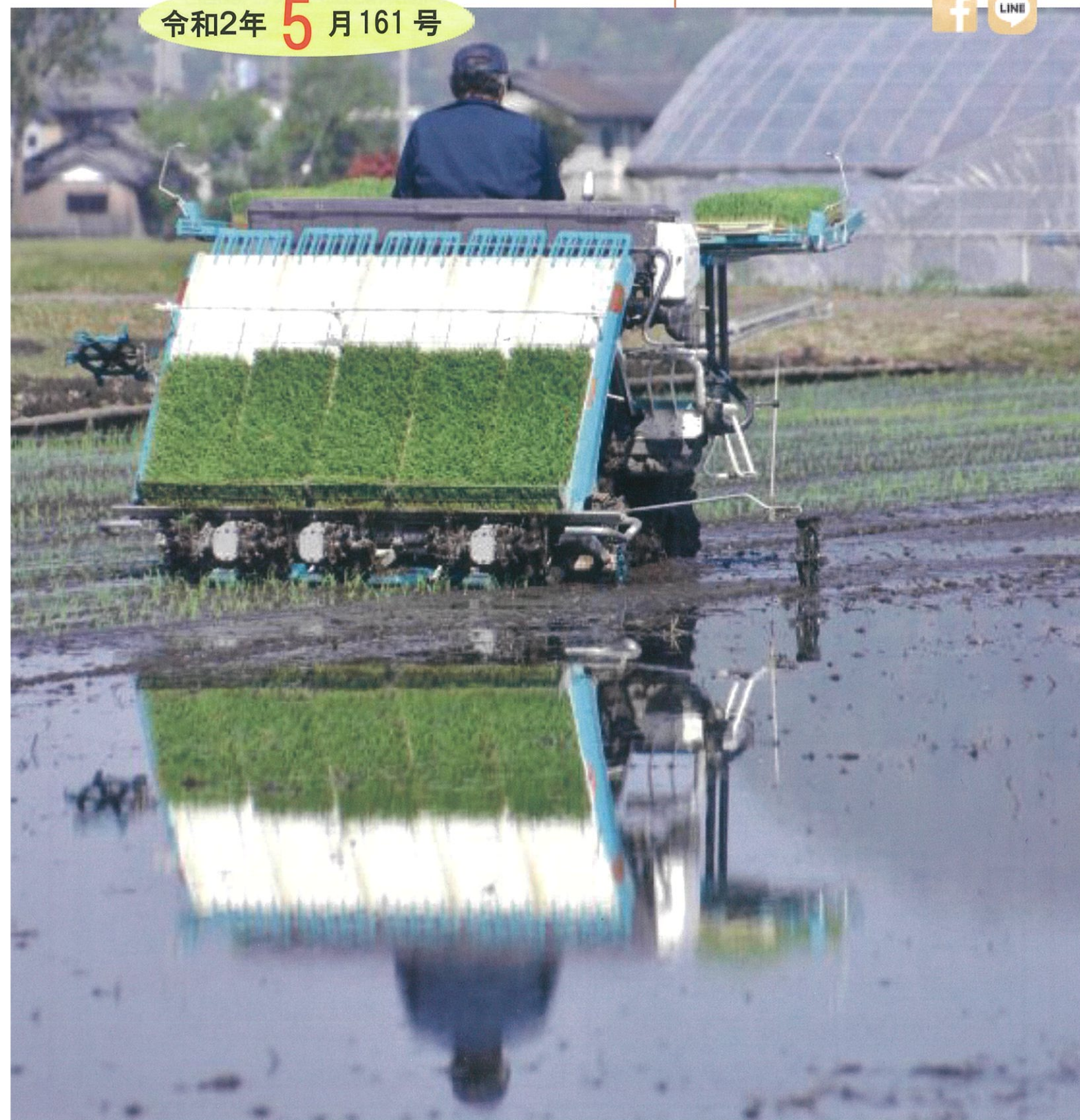
—御園地区まちづくり協議会広報誌—

令和2年 **5** 月161号

P2&3 新型コロナウイルス感染拡大防止対策  
関連

P4&5 “筋肉づくりで元気づくり”  
家でできる運動を紹介します

P6 御園地区の民生委員・児童委員のみな  
さんです



# みんなで新型コロナウイルス感染拡大を防止しましょう！

## 緊急事態措置が緩和されました

「stay home」から  
「stay home town」へ

滋賀県では、5月11日以降は、「原則として居宅から外出しない」から

「滋賀 1/5 ルールを実践し、外出の際は感染防止対策を徹底」

へ変更しています。

人と人の距離が密にならないよう、できるだけ多くの方が一度に移動することが無いよう、5分の1（8割削減）に取り組んでください。家の周りの自然や公園、ご近所とのお付き合い、地域での活動などは徐々に再開していきましょう。（県をまたいだ移動、繁華街の接待を伴う飲食店等などへの外出は引き続き自粛。）

滋賀県では◆緊急事態措置の期間を  
令和2年5月31日（日）までとしています。

## 濃厚接触者の定義が変わりました

- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）感染者と接触した日のはじまりを「発病した日」から「**発病した日の2日前**」に
- 濃厚接触者と判断する目安を「2メートル以内の接触」から「**1メートル以内かつ15分以上の接触**」に

予防策をとらずに…  
1メートル以内

目安として  
15分以上ともに過ごす



他にあてはまる例

- 感染者の同居者や長時間同じ車内にいた人
- 防護なしに感染者の治療や介護をした人
- 感染者の体液に直接接触した人

## コミュニティセンターの貸館対応が変わりました

東近江市では、市のホームページにありますように5月10日までコミュニティセンターの貸館を休止していましたが、条件付きでの貸館を再開しました。(5月31日まで)

貸館について、市民の利用に限り、下記の要件が満たされる場合貸し出します。

- 適切な感染防止対策が講じられている。
- 「3つの密」の発生が原則想定されていない。
- 大声での発声、歌唱や声援、近接した距離での会話等が原則想定されていない。

※ これらの要件を満たすような十分な感染拡大防止対策をとってもらえない場合には、主催者に中止・延期を要請します。

今後の緊急事態宣言の変更により貸館要件等が変わる場合は、また別途連絡します。



## 受診目安となる「体温37.5度以上」が削除されました

次の症状がある場合は、すぐに「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

<相談の目安>

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合  
※ 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合  
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐ相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

### 帰国者・接触者相談センター

(滋賀県健康医療福祉部相談センター)

TEL: 077-528-3621 (平日、土日祝日、24時間)

FAX: 077-528-4865

E-mail: [corona-soudan@pref.shiga.lg.jp](mailto:corona-soudan@pref.shiga.lg.jp)

(5月1日に滋賀県庁と所管保健所の相談窓口が一元化され、連絡先が変わりました。)

「手洗い」と「咳エチケット」で  
**感染症予防!**



# 筋肉 づくりで 元気 づくり

まち協、健康専門家会議

コロナウイルス感染症のため家に閉じこもり生活。自分自身を防衛するためにも栄養（タンパク質を多く摂る）、睡眠、運動をしっかりとる。生活リズムを整え免疫力を高めましょう。

毎日家でできる運動を紹介します。

★続けることが大切です★

指導及びイラストは坂梨裕美先生に  
お願いしました。

## ◎深呼吸

5～6回息をしっかりと吸って吐く。ていねいに…

## ◎足の指で パー（指を横に開く感じ）グー（指を縮める）をする

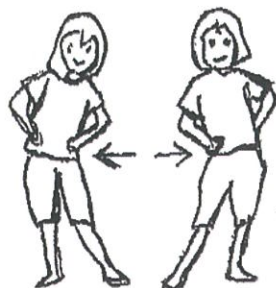
（土踏まずを整え、浮き足を改正。しっかり床を踏んで歩き、姿勢がよくなる）



10回×3セット

## ◎くねくね体操

（股関節や背骨骨盤回りをゆるめる）



10回×3セット

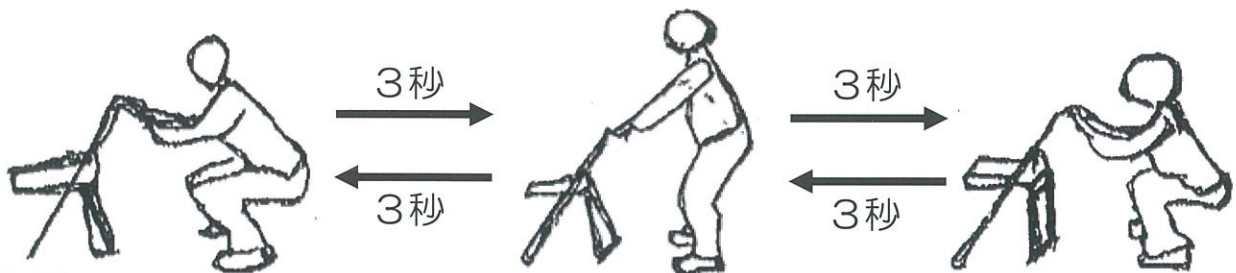
（体は正面向き、足は肩幅に開き立つ。膝はゆるめる。足の付け根を左右に押しスライドさせる）

◎**膝あげ** (何かを持ってOK! 膝の上げ下げをする。又は段差を使  
ってのぼりおりをする)

10回×3セット



◎**スロースクワット** (大腿四頭筋、大殿筋の筋肉量増加を狙う)



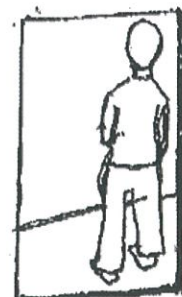
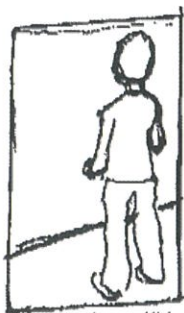
しゃがんだポジション  
からスタート  
足を肩幅程度に開く

完全に立ち上がらない

しゃがんだポーズで  
1秒キープ

10回×3セット

◎**プッシュアップ** (腕立てを壁を使ってする)



壁から少し離れた位置に立ち、壁に手をつきながら倒れ込む。  
倒れ込んだら瞬間に壁を軽く押し元の位置にもどる。

10回×3セット

◎**野外でウォーキング** できる方は**20分くらい**早歩きをする。歩行による有酸素性運動、ゆっくり歩いても効果はありません。くれぐれも転倒しないように注意して早く歩きましょう。

# 御園地区の民生委員児童委員さんをご紹介します

会長あいさつ

御園地区民生委員児童委員協議会 会長 山田 滋

地域のみなさまには、民生委員児童委員活動にご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。  
御園地区では19名の民生委員・児童委員と主任児童委員が、厚生労働大臣からの委嘱を受けて活動を行っています。

以前は、高齢者や障がい児者の見守り訪問が中心でしたが、近年は、児童虐待の早期発見や、災害時に備えた要配慮者への対応、生活困窮世帯の把握など多岐にわたって民生委員・児童委員の役割が期待されています。また、引きこもりの方、その世帯への支援ということも社会全体で考えていくことが大事になってきています。悩みや生きづらさを抱える方に頼ってもらえる民生委員・児童委員でありたいと思っています。同じ地域に住んでいるからこそ、気づけること、支えになれることがあると思います。何か困ったことがあったら、民生委員・児童委員という相談役が身近にいることをたくさんの人に知ってもらえるよう、委員の存在が見えるよう地域へのPRにも力を入れていきたいと考えています。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

池田町・今代町  
担当



平山敏子さん

寺町・岡田町・  
藤の森担当



木田すみ江さん

御園町担当



萩原藤巳一さん

林田町・林田南  
担当



山田滋さん

五智町・中小路町  
の一部担当



宇川恵三さん

中小路町  
(東・西) 担当



田井中尊志さん

中小路町(南)  
担当



京林健二さん

中小路町(南)  
担当



竹端康郎さん

妙法寺町(南)  
担当



山田久視さん

妙法寺町(南)  
担当



石川茂さん

妙法寺町(北)  
担当



小森忠さん

妙法寺町(東)  
担当



安井俊夫さん

神田町・野村町  
担当



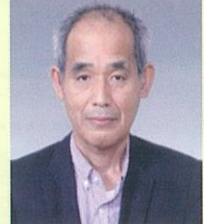
上野晃裕さん

外町・川合寺町  
担当



松村徳雄さん

札の辻一丁目担当



上田豊さん

札の辻二丁目・東沖野三丁  
目・東沖野四丁目の一部担当



梅川健次さん

勝負担当



安田新治さん

主任児童委員



井上千春さん

主任児童委員



立石正子さん

# 御園地区まちづくり協議会広報誌「みその」5月号の修正について

## ①緊急事態措置の期間の変更（2ページ）

「緊急事態措置が緩和されました」の記事の中で、「滋賀県では◆緊急事態措置の期間を令和2年5月31日(日)までとしています。」とありますが、5月14日(木)に解除されました。

これを受けて県では次の感染防止対策を発表しています。

- 外出自粛要請：県をまたぐ移動、繁華街の接待を伴う飲食店等のこれまでにクラスターが発生しているような場などへの外出を自粛。
- イベントの開催自粛要請：イベント主催者に対し、開催の自粛を要請。比較的小規模イベント（50人以下を想定）を除く。
- 一人ひとりの対策として、「滋賀らしい生活三方よし」の実践、「Stay Home Town」をお願いする。

STAY HOME TOWN  
滋賀にしよう。

## ②コミュニティセンターの貸館について（3ページ）

「コミュニティセンターの貸館対応が変わりました」の記事のとおり、条件付きでの貸館を再開しました。

利用者みなさまには、新型コロナウイルス感染拡大防止のため次のとおり対策の実施へのご協力をお願いします。

### 利用申請時

- 利用内容について、3密等の確認をさせていただきます。
  1. 窓は、開放状態で使えますか。
  2. 利用者間の距離は1m以上保つことができますか。
  3. 大声での発声、歌唱や声援、近接した距離での会話はありますか。

### 来館時

- 入室前に体温測定をして発熱のないことを確認してください。（体温計は用意します。）
- マスクをご持参ください。（着用をお願いします。）
- 手指の消毒をしてください。



御園地区まちづくり協議会

〒527-0044 東近江市五智町 351-2（御園コミュニティセンター内）

TEL 0748-22-0503 IP 050-8034-0503