

この1カ月の間で、世界中に激震が走っています。新型コロナウイルスの猛威を目の当たりにした日々が続き、県内でも感染者が確認され、不特定の参加者が集まるイベントが延期か中止されています。出て鯉サポーターの自主事業である通所型サービスB事業は利用者が新型肺炎に罹患すると症状が重くなるリスクの高い方々のため、佐久市と相談のうえ、3月の教室を中止しました。一日も早い感染の終息を願いつつ、一人ひとりが感染予防に取り組みましょう。

## ☆☆☆ お達者応援団育成塾グループワークに参加しました！ ☆☆☆



お達者応援団育成塾基礎講座の最終回が2月20日(木)に市民創錬センターで開催されました。6地域包括支援センター、市社協、市民活動サポートセンターからも参加いただき、出て鯉サポーターからは10名が参加しました。講義・実技の中身は、地域包括支援センターが管轄する区域に分かれて、「地域の70～80歳の男性で、日頃閉じこもりがちの方を15名集めて楽しませよう」と題したグループワークを行いました。各グループでは様々なアイデアが出され、和気あいあいとした雰囲気の中で瞬く間に時間が経過してしまいました。このような実技により、各地域の地区公民館や公会場単位での通所型サービスB事業の運営を企画立案する能力が醸成される内容でした。

本年度の基礎講座を8回以上出席された受講生に、佐久市の小林聖福祉部長から修了証書とお達者応援団証が授与されました。新年度からは、基礎講座修了者が全員レベルアップ講座に参加する方法に変更されます。これらの方々が出て鯉サポーターに入会されますよう期待しています。

## ☆☆☆ 十日町健康教室が台風19号で被災された方々を無料で招待 ☆☆☆



2月24日の振り替え休日に十日町健康教室が開催され、佐久穂町の大日向地区の方をはじめ、31名の利用者さんがお集まりになりました。NPO佐久平総合リハビリセンターが日本財団の支援金をいただきながら実施したものです。中村先生のほか、加藤先生、関口先生、柳澤先生が利用者さんにリハビリを行い、皆さん笑顔で帰宅の途につきました。先生方お疲れ様でした。

## ☆☆☆ 新型コロナウイルス感染防止対策について ☆☆☆

本日現在、長野県で2名の感染者が確認されました。県主催のイベント等は延期又は中止となり、佐久市でも市の委託事業である転倒骨折予防教室が3月末まで中止となりました。

このような対応を斟酌し、自主事業である通所型サービスB事業の3教室を3月は中止と決めました。会員の皆様におかれましては、次の留意点を参考に家族も含めた自己防衛に努めて下さい。

- ①手洗いの励行:外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗う。(手のひら、指の腹、手の甲、指さき・爪の間、指の間、親指の付け根等)  
 ②咳エチケット:マスク着用、マスクがない時はティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う、とっさの時は袖で口・鼻を覆う。③正しいマスクの着用:鼻と口の両方を確実に覆う、ゴムひもを耳にかける、隙間がないよう鼻まで覆う。

そして、④発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休み、毎日体温を測定し記録。  
 ⑤風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合、高齢者などでは発熱等が2日程度続く場合は、佐久保健所の相談窓口へ相談。



## ☆☆☆ 今後の予定について ☆☆☆

3月のB事業、転骨教室がすべて中止となったため、会員各自に於かれては、自己研鑽に努めて下さい。また、現時点で3月9日(月)と23日(月)の青沼教室は開催予定ですので、参加希望者は事務局の神津忠治(090-1869-0372)まで連絡をください。

### ◎ 3月27日(金) 15:00集合、出て鯉会員総会と懇親会。佐久市シルバーサロン他

会員総会:15:00集合、佐久市シルバーサロン(会則・規約の改廃、事業報告、新年度予算等)

懇親会:17:30集合、洞庭春中込店(佐久市中込2丁目14-14-22 電話:0267-62-1457)

会費:3,000円(お酒を飲む方は各自精算してください。)

4月から転骨教室が9教室から6教室に減りますが、測定のある4月、9月、10月、3月は9教室の支援をしますので、大勢の方の参加をお願いします。参加できる方は事務局まで連絡をください。次の表には、9教室が入っていますので、日程調整の参考にしてください。

### 4月以降転倒骨折予防事業教室等一覧(急な出・欠席の連絡は事務局まで御一報を！)

日	集合時間	教室名	会場	日	集合時間	教室名	会場
6	9:30	春日転骨	春日交流センター	15	9:30	望月転骨	望月総合支援センター
7	9:20	望月B	望月生きがい支援センター	21	9:30	浅科転骨	浅科ほのかホール
9	9:20	岸野B	シルバーランドきしの	21	12:20	中込B	佐久市シルバーサロン
9	13:00	臼田転骨	あいとぴあ臼田	22	13:00	浅間転骨	佐久平交流センター
10	9:30	野沢①	野沢会館多目的ホール	23	9:30	野沢②	野沢会館多目的ホール
10	13:00	中込転骨	佐久市シルバーサロン	24	9:00	岸野転骨	シルバーランドきしの
13	12:30	青沼教室	十日町公会場	27	12:30	青沼教室	十日町公会場

※4月7日の望月B事業は「ゆうちゃんクラブ」に引き継ぎますが、4・5月はお手伝いをします。