



# ひまわり通信

今年は藤の花も早く咲きました 20 棟前の藤棚

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」  
ひまわり栗生発行 NO72

2021 年 5 月

## 変異株N501Y感染拡大が猛威 3 度目の緊急事態宣言発出

### ・ 4 月 21 日から「ひまわり」休所

4 月 25 日に東京、大阪、京都、兵庫に緊急事態宣言が出されました。期限は見通せないものの最大 1 ヶ月くらいかかるようなことも言われています。解除はそう容易ではなさそうです。

ひまわりも 4 月 21 日から 3 度目の休所をするという苦渋の選択をせざるをえませんでした。

### ・ 運動教室と卓球だけはなんとかしても実施

利用者さんの生活サイクルや体力機能維持には運動はかせません。コミセン「鐘の鳴る家」なら密になることもなく換気も問題ないということで、参加されている方々の要望もあり継続を決めました。

### ・ 突然の休所の案内に・・・

大阪の爆発的な感染はイギリス型の変異株が原因と言われています。従来型のコロナウイルスと比較して感染力も大きいと言われています。ひまわりを「通いの場」として、なんとか休所せずに続けられないかと踏ん張ってはみたものの、連日 1000 件を超える感染者に、ここは「閉めるしか無い」と決断しました。突然の休所の案内に利用者さんのがっかりした声と同時にほっとされた思いも感じられました。1 日も早いコロナの終息を願うばかりです。

## 運動教室・卓球も中止になりました。

今回の緊急事態宣言で市内の貸館すべてが休館になり、それにともないコミセンも休館となりました。

### 当面 4/25～5/11 までお休みします

これまで、積み重ねてきた体力や機能維持にみんなががんばってきた、運動教室も卓球も残念ながら当面 5 月 11 日までお休みとさせていただきます。

再開については、箕面市高齢福祉からの案内によりその都度連絡させていただきます。

適度な運動と正しい食事、そして人とのかわり方で免疫力を高めて、コロナに負けないように過ごしましょうね。

心配なことがあればいつでもお電話ください 浮田

## コロナ禍で急増

## 新型コロナの「健康二次被害」 に、ご注意を

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足になったり、人とのかわりが減っている方が増加しています。そのなかで懸念されるのが「健康二次被害」です。

### ● コロナによる外出の自粛で・・・

#### 免疫力の低下



#### 肥満や生活習慣病 の悪化



#### 筋力低下による 転倒・骨折



#### 認知機能の低下



### ● コロナウイルスに負けない体を・・・

#### ・ 正しい感染予防

マスク・ 手洗い・ 3密を避ける

#### ・ 自然免疫を高める

- 適度な運動 1 日 7000 歩  
太ももの筋肉を鍛える
- 正しい食事 1 日 3 食バランスよく  
たんぱく質をしっかりと摂る
- 質の高い眠り 運動は睡眠の質を高める
- 人とのかわり 感染予防対策をとって人と会う