

# あいあい通信

発行者 〒188-0011 西東京市田無町 5-5-12 田無総合福祉センター4階  
西東京市社会福祉協議会 電042-497-5076 FAX 042-497-5230



## あいあいサービス事務局よりお知らせとお願い



年明け早々の緊急事態宣言発令で、不安と行き先の見えにくい状況が続いておりますが、皆さま、そしてご家族の皆さまもお変わりございませんでしょうか。申し上げるまでもなく大半の皆さまが、辛抱・我慢の一年間を過ごされてきたかと思えます。そして、この長い長いトンネルも必ず近い将来に抜けると信じ、今できること、基本の感染予防を続けながら、体力気力の維持するための地道な努力を再びお願いします。

すべては、お一人お一人の未来のために、今回の通信は会員更新のお知らせと新型コロナ予防情報 No2 をまとめてお届けします。



### あいあいサービス会員更新手続きのお知らせ



次年度の登録更新の有無をお伺いする時期となりました。今年も皆さまのご意向を葉書にてお知らせいただき、手続きをしていただきますようお願いいたします。

#### ● 利用会員さま

##### ① 登録を継続される場合

葉書に必要な事項をご記入の上、3月10日までにご投函ください。

また、同封のゆうちょ銀行振込用紙にて、次年度の社会福祉協議会の会費（一口500円～）をお振込みください。

\* 来年度内の年会費の口座からの引き落としにつきましては、システム上困難の判断となりましたので、次年度の会費の納付は、振込用紙または集金でお願いします。

##### ② 継続を希望されない場合

事務手続きの関係から、同様に葉書にてご意向をお知らせください。

#### ● 協力会員さま

すでに、ご意向をうかがう書類を送付しております。ご返事がまだの方はご意向の返送をお願いいたします。一人でも多くの継続登録をお願いいたします。

## 新型コロナウイルス感染症から身を守るために No.2

### 感染ルートは飛沫感染と接触感染

#### 慣れっこになっての手抜きが危険！

- ・ 身体的距離の確保

マスクの着用 手洗いの3つの基本を守る

#### 感染しやすい3つの密とは、

- ・ 換気の悪い密閉空間 多人数が集まる密集  
まじかで会話・会食する密接場面を避ける

#### ウイルスが付着しやすい場所は、

- ・ ドアノブ・電源スイッチ・エスカレーター  
階段の手すり、タッチパネル、つり革など  
みんなが触れるところに触れたら手洗いや  
消毒をする

### 家庭内でのケアポイントとは

- ・ 感染が疑われる人と部屋を分ける
- ・ できるだけ限られた人で支援する
- ・ 全員がマスク着用
- ・ こまめに石鹸で手洗い
- ・ 定期的に換気をする
- ・ 手で触る共用部分を消毒する
- ・ リネンやタオル・衣類の清潔を保つ
- ・ ごみは密閉して捨てる
- ・ 真正面からの会話や食事時の会話を  
避ける
- ・ 鼻出しマスクは乾燥と冷えて感染の  
率が高まる危険！ ご注意を！

### 感染が疑われる症状があったら → 保健所や係つけ医に相談

苦しさ・強いだるさ・高熱・味覚や嗅覚の異常がある

発熱や咳などの比較的軽い風邪症状が続く

### 緊急性の高い症状 → 療養中の異変はすぐに医療機関に連絡を

- ①いつもと違って顔色が明らかに悪い・唇が紫色
- ②ぼんやり、反応が弱い もろうとしている・返事がない 脈が飛ぶ・脈リズムが乱れる
- ③急に息苦しい、息が荒くなっている、胸の痛みが出て来た、横になれない、  
座らないと息ができない、肩で息をしている、ゼーゼーしている
- ④強い味覚・嗅覚に異常が続く



### 自粛生活中でも高齢者はフレイル予防も重要です！

体と心の活力が低下した状態「フレイル（虚弱）」にならないために、

- ①栄養バランスに気を付けてタンパク質も大切。歯磨きで口腔衛生を保つ
- ②屋内での筋トレやストレッチをする。人込みを避ける散歩も効果的です
- ③おしゃべりもフレイル予防に効果的。直接会えなくても、電話やビデオ通話を利用
- ④ストレスをためすぎないようにすることが大切

上記の3密を避けて息抜き・深呼吸など心と体のストレッチを工夫しましょう！！

**\*引き続き会員さんやご家族の体調不良（感染が疑われる場合）や不要不急の依頼については  
お引き受けできない状況下にある事ご理解・ご協力をお願いします。**