

### 1. 新型コロナウイルス

2020年4月7日に兵庫県も緊急事態宣言の対象となり、感染蔓延の機会を減らすべく種々の自粛が要請されました。現在のところ治療薬は確立しておらず、社会的には緊急事態宣言等による自粛、そして個人では自衛と免疫力維持が対応策です。自衛としては3密（密集・密閉・密接）の回避と手洗いをしっかりとすることと咳エチケットが大切です。不要不急の外出を避けましょう。免疫力維持のためには、無理をせず・疲れをためず・ゆっくり身体を休めること、そして可能な限り軽い運動～ご自宅でのラジオ体操やヨガやエクササイズ（YouTubeにお部屋でできるものがたくさん掲載されています）やご自宅まわりの散歩など～を続けましょう。部屋の隅でほこりをかぶっていた健康機器等を試みるのも一案かもしれません。くれぐれも急に頑張りすぎないで、準備体操してから少しずつ。手洗いの回数がどなたも増えたことと思います。手荒れはしていませんか？手荒れ予防のためにもリラックスのためにも、好きな香りのハンドクリームでお手入れしてみてもいかがでしょうか。

### 2. お知らせ

はなみずきの会5月の定例会は、多可町のオープンガーデン散歩で広報していましたが、オープンガーデンが中止となりましたため、定例会も中止とさせていただきます。

基本的に患者会は治療の補助となるものと考えております（そのために、3月の会は緊急事態宣言前であり、お問い合わせがあったこともあり、3密を避けて短い時間で行いました）ので、現状に鑑み、5月はやむを得ず中止としますが、ご心配な方の相談を下記メールで三輪がお受けいたします。ご遠慮なくお寄せ下さい。

[nishiwakinyugan@yahoo.co.jp](mailto:nishiwakinyugan@yahoo.co.jp)

7月以降の定例会、10月の歩こう会、11月のにしわき乳がん市民公開講座は例年通りを予定していますが、状況に応じてその都度開催を検討し、病院ホームページや院内掲示その他でお知らせしていきます。こちらのお問い合わせも、上記メールアドレスにどうぞ。

### 3. 歩こう会候補

を探すべく、週末西脇市内を歩き回っています。やすらぎの道や旧鍛冶屋線跡の遊歩道など安心して歩ける道あり、神社やお寺でほっと一息、きれいな花に癒され、脚力が上がり、病院～みらいえ間は徒歩圏となりました。

