

## 1. 新型コロナウイルス（4）

今年は、新型コロナウイルスに始まり、新型コロナウイルスに終わるといっても過言ではない、大変な1年となりました。新規感染者数は日々増え続けており、まだまだ見通しが立たない状況です。今のところ、治療法の確立（ワクチンや治療薬）はまだのようです。引き続き、自衛をしっかりするほかありません。自衛とは、5つの柱から成ります。

- 1) ユニバーサルマスク：いつでもどこでもマスクを装着。
- 2) ソーシャルディスタンス：自分がマスクをしているという前提で、マスクをしていない相手とは2m以上離れる。マスクをしている相手でも1m以上離れる。
- 3) 3密を避ける：たとえマスクをしていても、ソーシャルディスタンスを保っていても、大声で会話しない。
- 4) うがい手洗い：特にこまめな手洗いが大切です。
- 5) 体力の維持：よく食べよく眠って規則正しい生活をしましょう。

地道に日々の生活を送りましょう。まずは春までをひとつの区切りとして。

## 2. はなみずきの会の今年度の活動

新型コロナウイルスのために中止変更を余儀なくされました。が、細々とでも継続することに意義があると考え、感染予防に努めながら、規模を縮小してでもできる限り継続の方針としました。

### 1) 定例会（7、9月の最終土曜午後）

5月のガーデン散歩のみ中止しましたが、ほかは予定通り行いました（今年度残るは1月と3月～開催予定です）。講堂でばらばらに分かれて座っていただき、マスク着用、窓を開ければなし、体調不良の方はご遠慮いただく、のやり方で、毎回数人ご参加下さいました。

### 2) 病院フェスタでの啓蒙活動

病院フェスタが中止となったので、中止とさせて頂きました。

### 3) がんを知る会

9月の予定でしたが、今年は中止とさせて頂きました。

### 4) 第6回歩こう会（協力：西脇市健康課・西脇市多可郡医師会）（10月最終日曜午前）

今年は、やすらぎの道をアピカから西脇大橋まで8人で歩きました。いいお天気で気持ちよく歩けました。前夜の防災放送を聞いてご参加くださった方もおられました。

### 5) 第8回にしわき乳がん市民公開講座（協力：西脇市健康課）（11月最終土曜午後）



今年はおじんまりと、「新型コロナウイルスを知る会」とさせていただきました。今年の小冊子は、新型コロナウイルス特集号とし、西脇市長からの力強い応援メッセージ、医師会長の村上典正先生、西脇市健康課、西脇病院リハビリテーション科・栄養部のみなさんからそれぞれ、「ウィズコロナ生活のすすめ」に役に立つ情報をお寄せいただきました。「新型コロナウイルスについて」三輪が話しをさせていただきました。当日のスライド原稿をファイルで貼付しています。よろしければご覧ください。

#### 4. その他

自粛生活が長くなり、ほぼ100%自炊しています。旬菜館で野菜や卵を買って料理することが新たな楽しみになりました。改めて運動の大事さを痛感しています。自粛だからと言って自宅に閉じこもる必要はありません。自衛の5つの柱（上記）を守りながら、無理のない範囲で運動をなさってください。

来年もよろしくお願いいたします。

