

Toyo community center information

東陽コミセンだより5月号



発行日：令和2年5月1日
 お問合せ：八代市市民活動政策課
 東陽コミュニティセンター
 (Tel. 65-2210)

毎月11日は「人権を確かめ合う日」です。
 家庭や地域、職場や学校で、身近な人権や
 差別について、みなさんと話し合いませんか！

保小中行事予定

日	曜	保育園(河侯・太陽)	東陽小学校	東陽中学校	日	曜	保育園(河侯・太陽)	東陽小学校	東陽中学校
1	金	[河侯]安全点検	新型コロナウイルス感染症対応による臨時休業日	臨時休業日 不祥事根絶を考える日	17	日			
2	土				18	月		職朝 ALT来校	
3	日		憲法記念日		19	火		教育相談(~29日) ALT来校	全校読書 食育の日
4	月		みどりの日		20	水	[河侯]身体計測	やまびこの集い	職員会議
5	火		こどもの日		21	木			専門委員会
6	水		振替休日		22	金	[太陽]5月生まれの 誕生会		
7	木		職朝・安全点検 心電図検診(1,4年)	校内研修 心臓検診(1年)	23	土			
8	金				24	日			
9	土				25	月	[太陽]火災訓練	職朝 ALT来校	学力検査 知能検査
10	日				26	火	[河侯]非常訓練 (地震→火災)	ALT来校 交通教室	学力検査
11	月		職朝・ALT来校 委員会活動	人権を確かめあう日	27	水	[河侯]交通安全指導	やまびこの集い 小中合同会議	生徒集会 小中合同会議Ⅱ
12	火		ALT来校	生徒集会	28	木	[太陽]健康診断	避難訓練(不審者) 職員会議	校内研修
13	水		やまびこの集い	校内研修	29	金		プール掃除	チャレンジタイム(国語)
14	木		ノーマティアデー(~16日) 朝の読み聞かせ	ノーマティアデー(~16日)	30	土			
15	金	[河侯]安全点検		安全点検	31	日			
16	土				※これはあくまで予定ですので、変更される場合があります。				

河侯保育園で対面式が行われました♪

河侯保育園では、新型コロナウイルス感染症の影響により、4月3日に予定されていた入園式は中止となり、4月6日(月)に先生方と子ども達で対面式が行われました。
 対面式では、自己紹介から始まり、先生方の『変身トンネル河侯保育園バージョン』を見たり、アンパンマンの手遊びをしたりと楽しい時間を過ごされたようです。
 新しい先生方やお友達と仲良く元気に遊んでくださいね☆



施設利用の受付の停止について

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、当面の間、利用受付を停止しております。
 利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますがご理解の程、宜しくお願い致します。
 ※利用再開日及び受付開始日は、市のホームページ、コミュニティセンターでの掲示物等でお知らせ致します。

- 【対象施設】
 ○八代市立小・中・特別支援学校の体育館施設
 (体育館・武道場・運動場・ナイター設備)
 ○八代市体育施設
 ○各コミュニティセンター

問合せ先

- 《学校体育施設》 八代市教育委員会
 TEL 30-1671
 《八代市体育施設・ナイター設備》 スポーツ振興課
 TEL 33-4164
 《各コミュニティセンター》 市民活動政策課
 TEL 33-4482

新型コロナウイルス感染症における 臨時休校中の対応について

～家庭へのお願い(お子様の心と体の健康維持のために)～

①新型コロナウイルスの感染を防止するための臨時休校措置であるという趣旨をご理解のうえ、引き続き人が集まる場所等への不要・不急の外出は避けていただきますようお願いいたします。ただし、健康保持の観点から、運動不足やストレスを解消するために、屋外などの安全な環境の下で行う、日常的な運動や散歩を妨げるものではありません。感染リスクを極力減らすため、一度に大人数が集まらないなど、保護者の判断において適切な行動をお願いします。

②お子様の健康管理には引き続き十分留意され、基本的な生活習慣の維持と手洗いなどの励行をお願いします。体調に異変がある場合やお子様が過度にストレスを感じているなど精神面でも変調がみられる場合には、学校に速やかに連絡し、相談されてください。

【学校以外の相談窓口】

- ・八代市教育委員会【学校教育課】(0965-30-1672)
- ・熊本県八代教育事務所 (0965-33-7186)
- ・熊本県教育庁義務教育課 (096-333-2688)
または(096-333-2689)

③休みが長期に及ぶことから、お子様が家族の一員として自らの役割と責任を自覚し、充実した生活が送れるよう、いつも以上のコミュニケーションに心がけてください。

④新型コロナウイルス感染症に関連して、不確かな情報や誤った誤歩などを発信されないようにお願いします。

高齢者のみなさまへ

新型コロナウイルス感染拡大で、外出の機会が減り、人とお話しをしなくなったり、体を動かす機会が少なくなっていますか？



- ・ずっと家に閉じこもり、1日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていた。
- ・食事もたまに抜かしてしまう。
- ・誰かと話すことも少なくなった。



動かない生活(生活不活発)を何かも月続けていると・・・

- フレイル(虚弱)を引き起こし、身体や頭の動きが低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなる。
- 体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなる。
- インフルエンザなどの感染症にかかりやすく、重症化しやすくなる。
- うつ病等心の不調をきたしやすくなる。

フレイル(虚弱)とは・・・
加齢とともに認知機能や筋力、心身の活力が衰えて弱った状態。
放置しておくとう要介護になるリスクが高まる。



そこで感染症予防に努めながら、
あわせてフレイル(虚弱)の進行予防にも努めましょう！

問い合わせ先 長寿支援課 地域支援係 電話33-4436

フレイル(虚弱)の進行を予防するためのポイント①②③!

①こまめに動かししょう!

- 座っている時間を減らしましょう。
自宅でもできるちょっとした運動で体を守りましょう!
無理ない程度に、頑張りすぎない程度に家の中や庭などでできる運動(例)・ラジオ体操、簡単な体操
・テレビのコマーシャルの間に行う足踏み
・人混みを避けて、一人や限られた人数での散歩
・庭の手入れ 等

左下に家庭でできる体操(やつしろ元気体操の一部)を紹介しています。
1日1回から始めてみませんか？

②バランスの良い食事、お口の健康、十分な睡眠!

- ・3食欠かさずバランスよく食べる。筋肉を作る大切な栄養素であるたんぱく質(肉・魚・卵・納豆など)をしっかり取る。
(※食事制限の指示がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。)
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・しっかり噛んで食べる、たくさんおしゃべりをする等お口の筋肉を鍛える。
- ・規則正しい生活に心がけ、十分な睡眠をとる。



③家族や友人、近所の人の協力を得ましょう!

- ・孤独を防ぐ、家族や友人、近所の人と電話等を利用した交流をもつ。
- ・買い物や生活支援に困ったときに家族や友人に頼る。
食材や生活用品の買い物、病院への移動など、お手伝いしてもらえ相手をお手助けしてあげておき、事前に話し合っておく。

高齢のご家族をお持ちの皆様へ

ぜひフレイル予防①②③についてお知らせ、ご協力をお願いします。

2020年3月 日本老年医学会より(一部抜粋)

新型コロナウイルス感染症に関連した 人権への配慮について

熊本県内において、新型コロナウイルス感染症の感染例が報告されています。感染された方やご家族、職場の方や知人の方などの接触された方、その他の関係者の方々に対し、不当な扱いや嫌がらせ、いじめ、SNSなどでの誹謗・中傷などをしないようにお願いします。

また、正しい情報に基づいた判断、行動をするように心がけましょう。

※八代市・熊本県・厚生労働省・首相官邸のホームページなどで、新型コロナウイルス感染症に関する情報を随時更新していますのでご確認ください。

お問合せ 人権政策課 TEL 30-1701

東陽コミュニティセンター職員(所管：市民活動政策課)の異動がありました。

旧 田川清健さん ⇒ 新 日野本渡さん
(生涯学習課へ) (スポーツ振興課より)

やつしろ元気体操 (一部抜粋)

無理ない程度、頑張りすぎない程度に1日1回から始めてみませんか？

1 指に刺激を与える体操

- ①指先の曲げ伸ばし ②指そらし



10回を1セット
左右交互に2セット

2 肩をほぐす体操

- ①腕の上げ下ろし ②腕の開き閉じ



5回実施 5回実施

3 体全体をほぐす体操

- ①腕の押し上げ横曲げ ②体前屈



左右交互に2セット
3回実施
※腰痛のある人は無理をしないでください

4 足の筋力をつける体操

- ①足首の曲げ伸ばし ②足の前後交差



3回実施

※持病がある方、運動制限がある方等は、主治医に相談ください。

コロナ感染! うつらない! うつさない!

高齢者及び喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので以下の点に注意しましょう。

◎感染しないために、**手洗いを中心とする感染予防**を心がけましょう。

◎日常生活の中で3つの密(換気の悪い**密閉空間**、多くの人が集まる**密集場所**、互いが手を伸ばしたら届く距離での会話など**密接場面**)を避け、集団発生を防止しましょう。

①換気の悪い**密閉空間** ②多数が集まる**密集場所** ③間近で会話や発声をする**密接場面**



新型コロナウイルスへの対策として、**クラスター(集団)の発生を防止**することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

シイタケの駒うち



3月28日(土)、旧種山小学校内ノ木場分校にて東陽グリーンツーリズム協会による、しいたけ(菌)の駒打ち作業が行われました。

本来ならばオーナーを募集し、コマ打ち体験も実施される予定でしたが、今回は新型コロナウイルスの影響により、グリーンツーリズム協会のみなさんだけの作業となりました。満開の桜を背景に、手際よく作業をされ、終了後は花見をしながらの昼食。とても賑わったでしょう。雨の中、大変お疲れ様でした。

原木を購入されたお客様も喜ばれたことと思います。



※コミセン日より掲載希望の方は毎月20日までに東陽コミュニティセンターへ原稿をご持参ください。