みんなできずこう井の頭のコミュニティ

わたくしたちは、緑豊かな井の頭地区の環境を守り、美しいものを大切にする心を育み、みんなで学びながら、
手をとり合って、生きがいのある心のふるさとをつくることをめざします　―会則前文より―

吾木香

発　行
井の頭地区住民協議会
三鷹市井の頭２-32-30
企画・編集
井の頭住民協議会広報部

吾木香（われもこう）はばら科の多年草で玉川上水べりによく見られます。

井の頭コミュニティセンター
・本館（事務局）
☎0422-44-7321
ホームページアドレス
http://www.inokashira-cc.jp

休館日
月曜日・祝日・国民の休日・祝日が月曜日の場合は翌日火曜日・連続する時は最後の休館日の翌日
9月7・14・21・22・23・28日
10月5・12・19・26日

新型コロナウィルス感染症
症状が出たらどうしたらいいの？
ＰＣＲ検査はすぐ受けられるの？

連日、コロナウィルス感染症の報道がされる中、私たちの不安は募るばかりです。

三鷹市にもＰＣＲセンターが開設されましたが、すぐに検査が受けられるのか、検査を受けるにはどうするのか等、よく分からないとの声が聞かれます。

そこで、地域の医療機関である石井医院の石井義之先生に次の質問に回答（8月6日付け）いただきましたので参考にしてください。

①高熱や強いだるさ、重症化しやすい方や妊娠中の方で、発熱や風邪の症状がある場合はどのように対処したらよいですか？

◎かかりつけ医に電話する。いきなり受診することはひかえてください。
肺炎など重症化が懸念される患者→早急に基幹病院を受診
軽症者→三鷹市ＰＣＲセンター受診

②医療機関を受診する手順を教えてください。

◎発熱など症状のある方は、必ずかかりつけ医にまず電話をして、指示に従ってください。受診後は、かかりつけ医の判断に従ってください。

③三鷹市内の医療機関ならどこでも受診できますか？

◎どこでも受診はできますが、受診方法は、院外での診療や指定の時間での診療など対応は異なります。
医療機関をお探しの方は、三鷹市医師会へ。
☎47―2155（平日9時～17時）

④ＰＣＲ検査は、誰でも受けられますか？

検査を受けられる時は、どんな場合ですか。また、どこで受けられますか？

◎新型コロナウィルス感染を疑う症状（発熱、咳、その他の急性呼吸器症状、胸部X線での肺炎像、全身倦怠感、頭痛、味覚・嗅覚障害、結膜炎、下痢、嘔吐など）があり、本人が希望される場合は、三鷹市ＰＣＲセンターで受けられます。
三鷹市ＰＣＲセンターは、かかりつけ医からの完全予約制です。場所の公表はしていません。

⑤陽性になった場合、すぐに入院または宿泊療養はできますか？

三鷹市内の病院に入院できますか？

◎陽性の場合は多摩府中保健所へ届出されます。
重症者や重症化が懸念される方は、基幹病院への入院となるでしょう。軽症・中等症の方は、保健所が自宅待機か入院か施設入所かを決めます。
三鷹市内の病院への入院は、重症者以外は無理と思われます。
入院が出来なかった場合は、家庭内感染や急変時の対応の遅れなどの理由から、自宅療養より施設入所を強く勧めます。

⑥家族に感染が疑われる場合や自宅療養となった場合の注意点や、自宅療養の方法を教えてください。

◎本人を完全隔離することです。
食事は一人で隔離した部屋でする。隔離室はできたらトイレ・浴室に近い部屋にする。トイレは2カ所あったら1カ所を感染者の専用とする。入浴は最後にし、窓を開けて空気の入れ換えをする。浴室の掃除はしっかりと。
隔離室の窓を開け、空気の入れ換えを頻繁にする。寝具は日光に当てて干乾しする。
家庭内でもマスクをして、手洗い・うがいをしっかりしましょう。

⑦濃厚接触者とはどのような人ですか？

濃厚接触者になった場合はどのように対処したらよいですか？

◎陽性者と直接接触した人が原則濃厚接触者と考えます。もちろん直接触れなくとも近くで会話をするなど、飛沫が飛ぶ範囲に同席した人も含まれます。
自覚症状がなくても、保健所の指示に従い早急にＰＣＲ検査を受けてください。接触者のプライバシーも大切ですが、正直に話してくれないと、次々に感染者を増やしていくことになり、しいては家庭内感染から高齢者に感染を拡大し、命を落とす人が増えていくことになるので注意してください。

⑧新型コロナウィルスはどのように感染しますか？食品等を介して感染することはありますか？

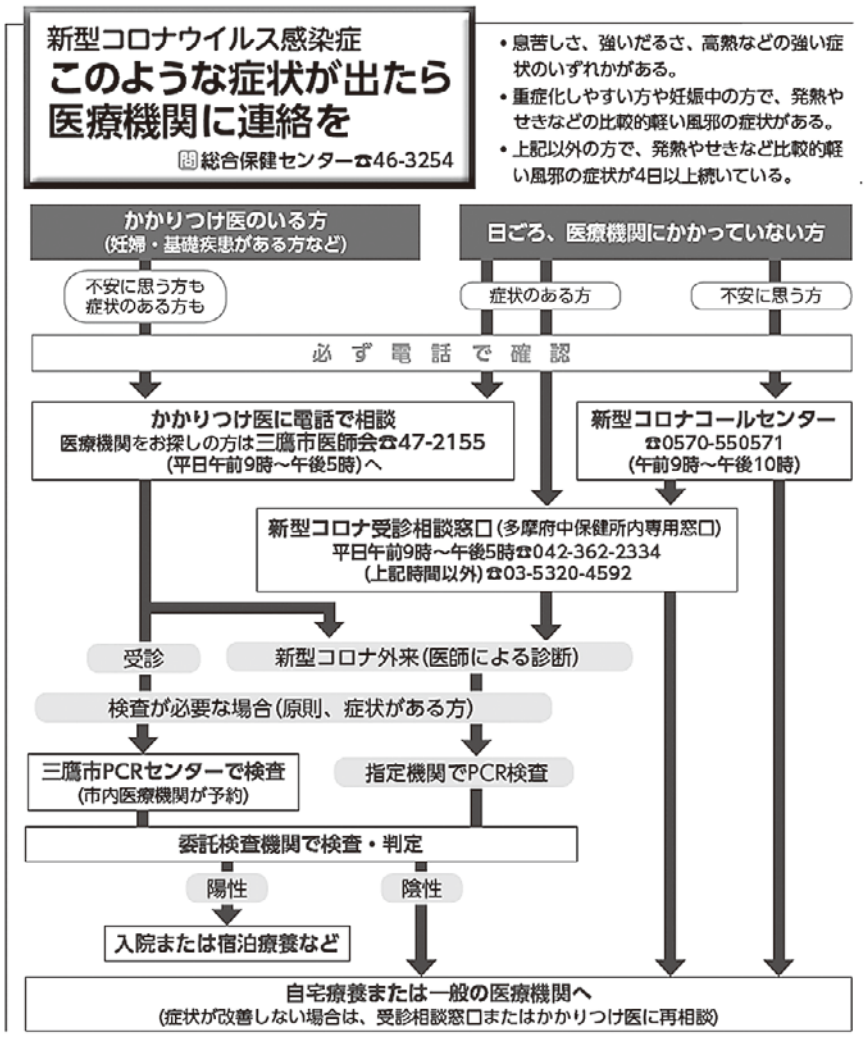
◎テレビなどで放送されている通り、飛沫・接触が主な原因だと思います。
今までの例では、大量の飛沫が飛び交う場所や人が濃厚接触するような行為が最もリスクが高いと思います。
買ってきた食品にウィルスが入っていて感染したという話は聞いていません。会食の席でアルコールなどが入り、活発な会話をしているとテーブルの上の料理に飛沫が飛び散るので当然、感染は起こりうると考えます。

⑨高齢者や持病などがある家族と同居している場合の注意点はどんなことですか？

◎高齢者や持病のある方は、それなりに注意をしているのでそれほど心配はいらないと思います。同居している若年者の方が感染防止策を徹底していただくことが大切だと思います。

⑩感染が拡大している今、特に注意すべきことはなんでしょう。

◎感染しても自覚症状がなく、自分は健康と思って行動している若年者を我々高齢者は避ける以外に方法はないと思います。
20～30歳代の若年者の感染増大（軽症が多い）→その親世代（40～50歳代）の感染者の増大（中・重症が増えてくる可能性が高い）→さらにその親の世代（60歳以上）高齢者の感染が増大（重症が多くなると死亡率が上昇すると考えられる）という流れが続いており、田舎に帰省して高齢者に感染を拡大するようなことは避けるべきだと思います。



（三鷹市報８月２日号より出典）

広告募集
「吾木香」に掲載する広告を募集しています。
★料　金　１コマ　１回2500円
★サイズ　縦４・８ｃｍ×横３ｃｍ
★問合せ　詳細は井の頭ＣＣ本館事務局にお問合せください。
ＴＥＬ44―7321

福祉車両で外出のお手伝い
NPO法人 みたかハンディキャブ
運転ボランティア募集中！
ご連絡お待ちしております
TEL 0422-41-0185

働くを楽しくするオフィスづくり！
㈱成江堂オフィスワークス
TEL 0422(43)9741
FAX 0422(45)7412
オフィスデザイン・オフィスづくり
文具・オフィス機器・リフォーム

新刊書籍・雑誌
高橋書店
下連雀バス停前
三鷹市下連雀1―9―19
TEL47―0845
FAX47―0846

杉本でんき
家電　ＰＣ　スマホ
故障　修理　設置
吉祥寺北町１－５－14
☎070-5012-7587

「あじさいの会」ようやく再開となりました

8月5日！「あじさいの会」の全員が待ちに待った、介護予防活動の再開の日です。

私たちが新型コロナウィルス感染症拡大を避けて活動の休眠宣言に同意し、活動を停止したのは春まだ浅き2月26日。この間なんと5ヶ月と余日。屈辱と怠惰の日々でした。

時は初春、生あるものの中に混じって私たち男女も若人諸氏に負けじと、あでやかな心を持ち若葉の季節を迎えんと準備を調えた矢先の活動停止でした。

近代医学での健康増進の要は、何と言っても高度医療の発展が第一ですが、今世紀に入って肉体と精神、頭脳の連携トレーニングこそが一層の健康増進に不可欠である事が特に強調され、我が三鷹市の行政と住民協議会が一体となり「あじさいの会」が活動を始めたのが、22年前の事です。

コロナウィルス感染症による活動停止以前は、「あじさいの会」の全会員が会場入口で問診による体調確認、血圧測定の後に入場、10時から12時まで会の歌・続いて懐メロなどを声高らかに合唱！清水先生の椅子を使った結構ハードな全身体操！続いて藤沢先生の頭の体操！最後に各員が紅潮した笑顔で声高らかに『また会う日まで』を合唱！

しかるに本日からの活動は、会場の広さにあわせた10名未満の小グループでの活動。

一日も早く、全員揃っての大合唱、不気味なマスク姿不要の日を心に念じ、宿敵コロナウィルス撲滅を誓いました。

2丁目在住　S

ふれあい給食を利用してみませんか？

最近、近くの肉屋・魚屋・八百屋などの商店が無くなり、買い物がとても不自由となってきました。近隣スーパーでの買い物は遠く重く、新型コロナウィルスの感染もあり余り外出したくないのが実情だと思います。

こんな時に「ふれあい給食」を利用してみては如何でしょうか。

この給食は三鷹市とボランティアが協力して行っている事業です。

事業主体は三鷹市、調理・配達の実務を地域のボランティアが行っている東京都でも唯一の事業です。

受給できるのは、

①概ね65歳以上の高齢者世帯

②身体障がい者、知的障がい者等の世帯

③種々の理由で買い物や炊事が困難な世帯

主に主婦の地域ボランティアが〝家庭の味〟のお弁当を手作りし、週2回各家庭に原則手渡しで届けています。

井の頭地区には二つのグループがあります。

●あかねV・G

火曜日・土曜日配食

●すみれの会

火曜日・金曜日配食

費用は一食4百円です。希望される方は、次のいずれかに相談ください。

◎担当ケアマネ

◎井の頭地域包括支援センター

☎24―7335

◎市役所高齢者支援係

☎45―1151

内線　2626

配食は週1回でも2回でも可能で、随時休むことも可能です。

希望すると「給食サービス利用申請書」を提出し、簡単な面接を受け2・3週間後から配食開始となります。

※内容など詳しくは、ポスター・チラシで。

◎持ち物などは、自分のものを使ってなるべく貸し借りをしない。

◎マスク着用。家での検温をお願いします。

多世代交流委員会

委員長　福井　善康

「多世代交流委員会」今後の行事計画

多世代交流委員会では、三密を避けソーシャルディスタンスを確保し、風通し良く、感染対策も十分に可能な行事を計画実行しています。

①地域の高齢の方が自由に参加できる「すずらんの会」（第2・第4火曜日開催）は、午前中2時間のみに短縮し開催しています。自粛生活で閉じこもっていた参加者は、距離を空けマスクをしながらの体操や、短い時間ながらも久し振りの会話を楽しんでいます。

②毎週水曜日の午後3時～5時実施の、子供たちの居場所作り「多世代交流サロン」は参加者事前予約の必要が無くなってから関係者と相談し、感染状況をみて再開を考えていきたいと思います。「赤ちゃんとママの会」はZoomを活用したオンライン講演会や相談会を準備中です。

③屋外で行う「井の頭探検ウォーク」、広い空間での少人数で実施可能な「茶道教室」「皿回し教室」などは徹底消毒、マスク、フェースガードなどを活用し、秋から冬に開催を計画しています。また、大好評の「将棋教室」は対面時のガードなどを製作し実施予定です。行事の開催が大変難しい時期ですが感染対策を十分に取り、地域が元気になれる取り組みをして行きたいと思います。

多世代交流委員会

委員長　福井　善康

コミュニティの催し物

文学講座　総務部

新感覚派映画として記念碑的な作品「狂った一頁」（川端康成作）を、その制作課程・シナリオ等を紹介した上で、ビデオ鑑賞します。合わせて室生犀星の代表作「杏っ子」を、文学と映画の両面から鑑賞します。

◆日時　9月12・19日各土曜日　午後1時半～4時半

◆場所　新館　視聴覚室

◆講師　星野晃一先生（元武蔵野大学客員教授）

◆内容　「狂った一頁」と「杏っ子」文学と映画を比べる楽しみ

◆費用　無料

◆対象　三鷹市民

◆定員　先着30名

◆持ち物　筆記用具

◆申込み　8月25日～本館事務局に申込む。

※電話受付は8月26日から

三鷹市いきいき健康講座　厚生部

高齢者のためのいつでも、どこでも簡単体操。ストレッチ・握力アップ・有酸素運動で、健康な身体をつくりましょう。

◆日時　9月30日　10月14・21日各水曜日　午後1時半～3時半

◆場所　本館　和室

◆講師　清水　武さん（フィットネスインストラクター）

◆費用　無料

◆対象　65歳以上の三鷹市民

◆定員　先着20名

◆持ち物　タオル　飲み物　※マスク着用

◆申込み　9月8日～本館窓口に申込む。

※電話受付は9月9日から

「かがくあそび」　図書部

◆日時　①10月3日（土）　②10月17日（土）　午前10時15分～12時

◆場所　本館　会議室

◆講師　坂口　美佳子さん（科学読み物研究会）

◆費用　100円（当日、集金します）

◆対象　小学生のみ

◆定員　①②ともに先着15名

◆持ち物　申込み時にお知らせします。

◆申込み　9月24日～①②のどちらかを選び本館事務局に申込む。

※電話受付は9月25日から

※内容など詳しくは、ポスター・チラシで。

◎持ち物などは、自分のものを使ってなるべく貸し借りをしない。

◎マスク着用。家での検温をお願いします。

★催し物に関する注意事項

①今後のコロナウィルス感染状況次第では、開催中止となる場合があります。

②参加条件　・息苦しさ、強いだるさ・高熱（37・5度以上）等の症状がない。当日、体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。・マスクの着用・手洗いの徹底・飲食の禁止（水分補給は可能）

③当日、検温を実施する場合があります。37・5度以上の熱のある方は、ご参加いただけません。

図書室臨時休室

図書室と連携している三鷹市立図書館システム入替えのため、臨時休室します。

◆期間　9月8日～23日

不動産の　土地、建物　アパート　マンション　ご相談は
三広商事　0422 43－0463

創業140年・五代目継承
西田畳店　リフォーム　ニシダ　Re-Form NISHIDA
2級建築士在中、和室だけでなく、内装、トータルリフォームまで、なんでもお気軽にご相談ください！！
☎ 44-3320
クレジット決済対応しております。

お届け寿司
うおとし
自慢のまぐろと新鮮ネタをお求めやすい価格で！
TEL 午前11時から
0120-49-5745
0422-43-6663
定休日／水曜日

書道教室
○子ども達には基礎をしっかりと。
○大人の方には日本のかな文字の美しさをやさしく楽しくご指導します。
指導　大東文化大学講師
原　奈緒美
教室（自宅）井の頭5－20－13
☎46－6565
公式ホームページ http://naomi-hara.com/

火災警報器・消火器
設置の御相談は是非当社に
有限会社 日の丸防災
☎（0422）31－2781（代）
FAX（0422）33－5840
三鷹市野崎2－4－12（野崎交差点スグ）

貯金も　ローンも　共済も　年金相談も
牟礼支店
三鷹市牟礼2－11－14
（0422）44－7341
カワセミのムーちゃんとサッちゃん
JA東京むさし　東京むさし　検索

岡田ピアノ調律
0422－49－7019
ピアノの調律・修理
ピアノ用品・中古ピアノ販売
はじめての場合アップライト1万円で。
安心・ていねい

家族葬から大きなご葬儀まで
＜あさの＞が管理運営する
バリアフリー斎場
寿量会館（じゅりょう）
京王井の頭線 三鷹台駅より徒歩8分
三鷹台駅より送迎車がございます
安置室も完備しております
創業昭和2年
安心の葬儀・信頼の実績
フリーダイヤル 24 時間対応
株式会社 あさの
0120-47-5000

お買い物は地元の商店で！
野菜・果物・食品
お酒・切手・はがき
栗原ストアー
〇四二二―四九―七六五一

不動産のことなら
井の頭公園駅前
（株）雄心不動産
にお任せ下さい!!
〒181－0001
三鷹市井の頭3丁目31番3号
TEL 0422-45-3000
http://www.yushin-f.co.jp

建築リフォーム・増改築工事
雨漏り修理工事
トイレ便器洗面台・蛇口交換工事
手すり取付バリアフリー工事
お電話一本迅速に伺います。
秀和建設（株）
井の頭4-7-7（井の頭郵便局前）
0120-78-1828

ダイエークリーニング
0422（46）9364　水曜定休
特急即日仕上げ承ります!!
背広，Yシャツ，制服，コート