

ひだまり

発行者：ふれんず交流編集部
〒737-0046
呉市中通1丁目2番38号
Tel:(0823)23-8679
Fax:(0823)36-6510
E-mail:furenzhp@furenz.or.jp

春号



ふれんず合同新年会



2020年1月30日（木）ビューポートくれ3Fホールにて2020年ふれんず合同新年会が、盛大に開催され、メンバー51名、職員11名の、計62名が参加しました。

各作業所から推薦されたメンバーの表彰や、毎年恒例の書初め、チーム対抗のボーリングゲーム、その名も“ねずみ年”にちなんで「今年はネズミ年！トムとジェリーボーリングゲーム」、そして午後は今年東京で開催されるオリンピック・パラリンピックにかけて「オリンピック競技ビンゴ」をしました。

色々計画をしてくださった実行委員の皆さん、本当にお疲れさまでした。



＜今年の表彰受賞者のみなさん＞

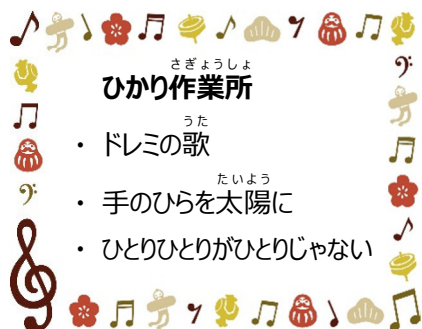
では、参加された方に感想を聞いてみましょう！

初めて実行委員になって、できるかどうか、不安でした。
何もかも実行委員が決めるものと思っていましたし、会議で思った事の半分も発言できませんでした。実行委員で手いっぱいなのに、出物の練習を家でやらなければいけないのですが、さっぱり練習に身が入りません。朝のミーティングでも会議であった事を発表したのですが、職員さんから、メンバーさんから厳しい指摘を受け続けました。もうだめだ。自分には到底実行委員は無理だ。こんな事ではいけない。なのに会議で他の事務所のメンバーさんは堂々としているように見えた。
「皆、自分のできる事がわかってるのか、覚悟できてるのかのどちらかだ。回が進むにつれて、出物の世界に1つだけの花の歌詞で、“No 1 になれなくてもいい。本当は特別なオンリーワン”で自分の迷いがふっ切れました。本番で頑張ればいいんだ。そう言い聞かせて、あえて特別なことをせず、本番にいきました。
結果はまずまずの小失敗に終わりました。ゲーム大会は、ピンを並べる役で、職員さんに指摘されましたし、出物の本番の歌詞がうまく思い出せずにうそを歌って、ふりつけもいかげんなものになりました。
こうけんしたといえば、ペットボトル集めだと思います。2年前に断水があった年にミネラルウォーターをたくさん買ってたものです。それでは本題に戻ります。来年も実行委員をやりなさいといわれたら、答えは少し考えさせて下さいと言います。今年以上の事をやれと言われたら、非常にむずかしいと思います。適当な事ができない性分です。新年会は自分にとって苦しい思い出になりました。

（若樫作業所 西川 俊光）

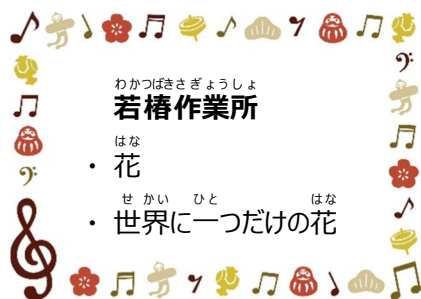
しんねんかい さん か はじ 新年会への参加は、初めてだったので、とても新鮮な気持ちで楽しむ事ができました。それぞれの作業所 だし物について
 も、いろいろな物があり、良かったです。私達は、合唱を披露しましたが、各人が少し練習不足の面があり、完成度として
 は、満足のいく結果にはなりませんでした。来年は、もう少ししっかりと練習をして、今年以上の出し物にしたいと思います。
 自分自身の反省としては、他の作業所の方ともう少し会話などをして、交流すれば良かったと思いました。

わかつばさぎょうしょ なかもと
 (若椿作業所 中本)



さぎょうしょ ひかり作業所

- うた
・ ドレミの歌
- たいよう
・ 手のひらを太陽に
- ・ ひとりひとりがひとりじゃない



わかつばさぎょうしょ 若椿作業所

- はな
・ 花
- せ かい ひと はな
・ 世界に一つだけの花



さと ふくろうの里

- とう も る -
・ TOMORROW
- ふく ぬが
・ セーラー服を脱がさないで



さぎょうしょ かわい
 ひかり作業所さん、ねずみがとてもかわい可愛かったで
 わかつばさぎょうしょ はな も ふ つ りっぱ
 す。若椿作業所さんの花を持ての振り付け、立派でし
 した！ふくろうの里さん、踊りを一生懸命練習されたみたい
 ですね！皆さん、とても上手に歌ったり、踊ったりしてまし
 た。最後にみんなで「パブリカ」を歌って終わりました。今年
 も楽しい年初めになりました。



しんねんかい じっこういんかい
 <ふれんず新年会 実行委員会のメンバー>

年末の行事

2019年 忘年会

2019年12月に、各作業所で忘年会を行いました。ひかり作業所は呉阪急ホテルのランチとゲーム&カラオケ、若樺作業所は三井ガーデンホテル、ふくろうの里はすき焼き、ケーキ等のお楽しみ会でした。みんなでごちそうを食べて、楽しく1年を締めくくりました。



はつもうで 初詣 (ひかり作業所)

初日の過ごし方

1月6日(月) 午後2時、ひかり作業所のメンバーと職員みんな揃って亀山神社へ初詣に行ってきました。

新年初の出所の日という事もありみんな久しぶりの再会、てくてく歩いて向かう道中楽しくおしゃべりに盛り上がる姿もありました。

亀山神社に着くと、まずは手水舎にて手と口を清めます。ちょっと冷たいけどここは我慢、

その後参道を進みお賽銭箱の前に、「二拝二拍手一拝」との張り紙がしてあったので、

それに従いお参りました。

最後に写真を撮カシャッ！！みんな笑顔、

今年もみんな健康な良い年でありますように…





ぜんざいを食べる会(若椿作業所)

1月6日(月)、休み明け初日、若椿作業所のメンバーさんがぜんざいを食べました。
毎年恒例のぜんざいに、また新たな1年が始まることを感じながら、あずきとお餅のハーモニーを楽しみました。



甘酒を飲む会(ふくろうの里)

1月28日(火)、ふくろうの里のメンバーで甘酒を作って飲みました。久しぶりに楽しみました。おいしかったです。あたたまりました。(K. ヒデキ)



シビックマーケット祭

2020年2月19日(水) 10:30~14:00 に呉市役所1階 国際ソロプチミスト呉広場 & 多目的室にてシビックマーケット祭があり、呉市内の障害のある人たちの事業所で作った、パン、お菓子、ジャム、豆腐、野菜、花の苗や雑貨などを販売しました。

今年も、シビックマーケット呉(呉市役所)、シビックマーケット広(広市民センター)、きよみんふれあいショップ(昭和市民センター)に参加しているお店、約20店が大集合しました!



ふれんずでは若椿作業所が来店し、クッキーやマドレーヌなどのお菓子や、つまみ細工で作った



花をあしらった祝儀袋、飴玉や小物を入れる顔のパーツが刺繍された顔巾着等、創意工夫溢れる手芸小物がところ狭しと並べられて、若椿作業所のお店を賑やかに飾っておりました! メンバーさんが勢ぞろいで、生き生きと店番しておりました。

知っトク!!

～ 伝言板

新型コロナウイルスの影響を受け、オリンピック・パラリンピックの延期が決定されました。記事の修正作業が間に合わず当初の予定のまま掲載しております。
ご了承ください。

2020年7月24日からオリンピック、2020年8月25日からパラリンピックがいよいよ開催されます！

『お・も・て・な・し』の言葉などで盛り上がった IOC総会が 2013年9月8日。あの頃はまだまだずっと先の話と思っていましたが、あっという間ですね。そこでオリンピックとパラリンピックに関してまとめてみました。競技のことだけでなく、休日が変更されていたりして、調べていてなかなか面白かったです。

東京オリンピック・パラリンピック 2020

東京オリンピック スケジュール

競技	種別等	7月	8月
開会式、閉会式		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
水泳	競泳	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	飛込	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	アーティスティックスイミング	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	水球	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	マラソンスイミング	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
アーチェリー		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
陸上競技	トラック&フィールド	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	マラソン	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	競歩	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
バドミントン		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
野球		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
ソフトボール		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
バスケットボール	3x3バスケット	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	バスケットボール	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
ボクシング		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
カヌー	スラローム	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	スプリント	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
自転車競技	BMXフリースタイル	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	BMXレーシング	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	マウンテンバイク	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	ロード	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	トラック	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
馬術	馬場馬術	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	総合馬術	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	障害馬術	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
フェンシング		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
サッカー		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
ゴルフ		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
体操	体操競技	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	新体操	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	トランポリン	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
ハンドボール		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
ホッケー		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
柔道		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
空手	形、組手	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
近代五種		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
ボート		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
ラグビー		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
セーリング		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
射撃	ライフル	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	クレー	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
スケートボード	パーク	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	ストリート	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
スポーツクライミング		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
サーフィン		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
卓球		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
テコンドー		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
テニス		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
トライアスロン		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
バレーボール	ビーチバレー	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	バレー	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
ウエイトリフティング		22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9
レスリング	フリースタイル、グレコローマン	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9

東京パラリンピック スケジュール

競技	種別等	8月	9月
開会式、閉会式		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
アーチェリー		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
陸上競技	トラック&フィールド	25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
	マラソン	25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
バドミントン		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
ボッチャ		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
カヌー		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
自転車競技	トラック	25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
	ロード	25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
馬術		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
5人制サッカー		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
ゴールボール		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
柔道		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
パワーリフティング		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
ボート		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
射撃		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
シッティングバレーボール		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
水泳		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
卓球		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
テコンドー		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
トライアスロン		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
車いすバスケットボール		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
車いすフェンシング		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
車いすラグビー		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6
車いすテニス		25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6

7月24日（金）午後8時からの開会式に先駆けて、22日（水）に行われる福島でのソフトボールの試合でオリンピックの幕が開けます。

オリンピックは 8月9日（日）まで、パラリンピックは 8月25日（火）から 9月6日（日）まで行われます。

たくさん行われますので、普段は見ることのない競技を見てみるのも楽しいかもしれませんね♪

オリンピックは来年7月23日、パラリンピックは8月24日に延期が決定されました。

とうきょう せい か 東京2020 オリンピック聖火リレー



しやうちやう せい か ねん がつ にち ふくしまけん しゅっぱつ にちかん にほんぜんこく
オリンピックの象徴である聖火は、2020年3月26日に福島県を出発し、121日間をかけて日本全国47
とどう ふ け ん めぐ よろこ じやうねつ つた
都道府県を巡り、喜びや情熱を伝えていきます。

ひろしまけん がつ にち とうきょう きやうぎたいかい かいかいしき さいしゅうせい か つと さかい よしのり し しゅっしん
広島県は、5月18日に東京1964 オリンピック競技大会の開会式で最終聖火ランナーを務めた坂井義則氏の出身
ち みよし し しゅっぱつ へいせい ねん がつごう さいがい ふっこう あゆ すず けんなん ぶ おとず くれし けいゆ
地である三次市から出発し、平成30年7月豪雨による災害からの復興の歩みを進める県南部を訪れ、呉市を經由
ひろしまし にちめ じっし
し広島市で1日目のセレブレーションを実施します。
がつ にち はつ かい ちし しゅっぱつ けんなんとうふ じっし ふくやまし じっし
5月19日は、廿日市市から出発したあと、県南東部でリレーを実施し、福山市でセレブレーションを実施します。

にちめ ねん がつ にち げつ かいじやう へいわきねんこうえん
1日目 2020年5月18日(月) [セレブレーション会場：平和記念公園]
みよし し しやうばらし ひがしひろしまし くれし さかちやう ひろしまし
三次市 → 庄原市 → 東広島市 → 呉市 → 坂町 → 広島市

にちめ ねん がつ にち か かいじやう ふくやましそごうたいいくかん
2日目 2020年5月19日(火) [セレブレーション会場：福山市総合体育館]
はつ かい ちし かいたちやう みはらし おのみちし ふちゅうし ふくやまし
廿日市市 → 海田町 → 三原市 → 尾道市 → 府中市 → 福山市

くれし せい か しゅっぱつ たからばしにしづめこうさてん しゅっぱつよてい
呉市の聖火リレーの出発は、宝橋西詰交差点 16:02出発予定

くれし しちゅうおうこうえん とうちやくよてい
呉市中央公園 16:34到着予定



ひろしまけん せい か あらいたかひろ おおしたつよし かねとうり え すえだのぶ お たなかたくし
広島県の聖火ランナーには、新井貴浩さん、大下剛志さん、金藤理絵さん、末田伸男さん、田中卓志さん、
ためすえだい なかたにたけひで みなと もりさきこうじ よしだけいた ちよめいじん さんか よてい
為末大さん、中谷雄英さん、湊かなえさん、森崎浩司さん、吉田圭太さんなど著名人も参加の予定です。

ガンバレ日本！

ひろしま こう ほんせんしゅ
広島にゆかりのある候補選手

オリンピック候補選手

りくじやうきやうぎ
陸上競技 : やまがたりやう た
山県亮太 (100メートル)
たかやましゆん しやうがい
高山峻野 (110メートル障害)
きむらあやこ しやうがい
木村文子 (100メートル障害)
やきゅう
野球 : やなぎたゆう き
柳田悠岐
おお せらだい ち
大瀬良大地 (カーブ)
あいざわつばさ
會澤翼 (カーブ)
きくちりやうすけ
菊池涼介 (カーブ)
サッカー : おおさこけいすけ
大迫敬介 (サンフレッチェ)
たいそう
体操 : はたけだひとみ たいそうきやうぎ
畠田瞳 (体操競技)
セーリング : よしおか み ほ
吉岡美帆
テニス : にのみや ま こと
二宮真琴

パラリンピック候補選手

りくじやうきやうぎ
陸上競技 : しらまさ たく や な
白砂 匠庸 (やり投げ)
じてんしゃきやうぎ
自転車競技 : かわもと しやう た
川本 翔大 (トラック)
たつきゅう
卓球 : べっしよ
別所キミエ

ひろしま せんしゅ あ
広島にゆかりのある選手を挙げてみました。
ほか しゅつじやう
他にも出場するかもしれないです。
ひろしま せんしゅ し ぜん おうえん ちから はい
広島の選手たちには自然と応援に力が入りますね。

ガンバレ広島！

東京2020 オリンピック・パラリンピック豆知識

今回の東京2020 オリンピック・パラリンピックで変わることがいくつかあります。みなさん知っていますか？

① 祝日の「体育の日」が「スポーツの日」に名称が変わります

国民の祝日に関する法律が改正され、50年以上続いた「体育の日」の名称は 2020年から「スポーツの日」に変わります。世界で使われている「スポーツ」の言葉を使い、「スポーツの価値」を世界の人々と分かち合おうといった理由。ちなみにカタカナがつく祝日は初めて。



② 2020年だけ「スポーツの日」は7月24日になります

スポーツの日

「体育の日」は、これまで通り 10月の第2月曜日、「スポーツの日」になっても変わらない。ただし、2020年だけは7月24日が「スポーツの日」になり、10月の祝日はなくなります。2021年以降は 10月第2月曜日に戻ります。

③ なぜ「スポーツの日」は7月24日にするの？ また「海の日」「山の日」も変わります

東京オリンピック・パラリンピックの開催に伴い、2020年に限って開会式や閉会式の前後に祝日を動かす法律ができました。開会式当日の7月24日（金）がスポーツの日にあります。本来、7月第3月曜日の祝日「海の日」は7月23日（木）に移動されます。8月11日（火）の祝日「山の日」も、閉会式翌日の8月10日（月）に移動されます。開会式・閉会式の前後の交通量を減らし、大会をスムーズに運営する狙いがあるそうです。

④ 学校の授業の「体育」は変わらないの？

教科の名称はこれまで通り「体育」が使用されます。ただし、国などが毎年開くスポーツ大会「国民体育大会」の名称は 2023年から「国民スポーツ大会」に変わることが決まっています。また、国内のスポーツ団体をまとめる「日本体育協会」の名称は 2018年から「日本スポーツ協会」に変更されています。

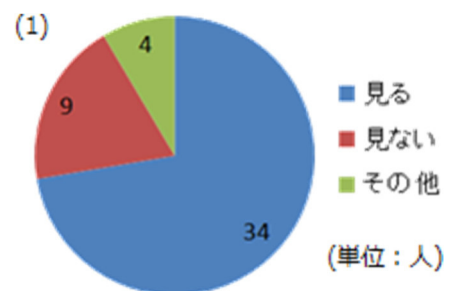
オリンピックのアンケート

皆様にご協力いただいたアンケートの結果です！！

(1) オリンピック・パラリンピックは見ますか？

(2) オリンピック・パラリンピックで、日本人は何個のメダルを獲得すると思いますか？

(3) オリンピック・パラリンピックで、見たい（応援する）競技はありますか？

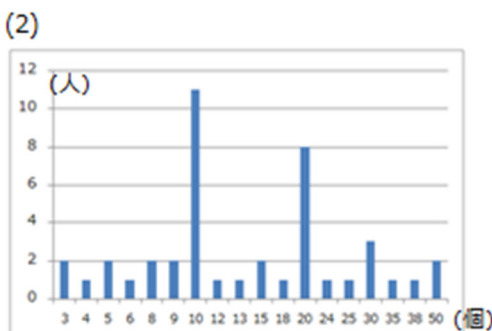


その他の意見

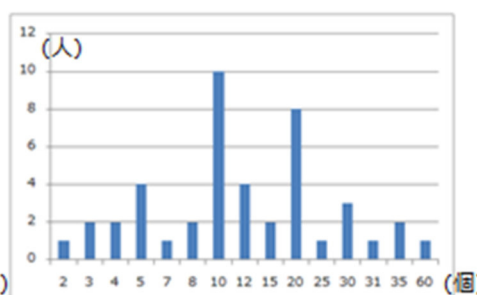
- ・部分的に見る
- ・分からない
- ・見たり見なかったりだと思う

(3)

人数	競技名
7	野球
6	水泳
4	マラソン、柔道
3	陸上
2	バレー、空手、レスリング、サッカー
1	開・閉会式、卓球、バドミントン、ラグビー、スケートデニス、サーフィン、アーティスティックスイミング、体操、新体操、車椅子ラグビー
9	いいえ



オリンピック



パラリンピック



ご協力いただきましてありがとうございました。

がつ よてい
《4～6月の予定》

月	日にち	行事（作業所）	場所
4月	上旬	お花見（ふくろう）	大空山公園
	未定	お花見（若椿）	未定
	未定	お花見（ひかり）	未定
	未定	つばき会総会（ふれんず）	未定
5月	未定	お楽しみ会（若椿）	
6月	未定	食事会（ひかり）	

しんがた えいきょう
新型コロナウイルスの影響で
よてい へんこう かんが
予定の変更も考えられます。
りようしやう
ご了承ください！

<その他の毎月の定例行事>

- *ひかり…音楽くらぶ（主に第2・第4土曜日） *ふくろう…カラオケ（月1回）
- *若椿…お楽しみ会（中旬の水曜日）、誕生日会（月末）、シビックマーケット広（4/10、5/8、6/12）
- *ふれんずくらぶ…音楽くらぶ（主に第2・第4土曜日）、筋力アップクラス・ダンスクラス（未定）

クイズコーナーだよ！



オリンピックに関連する問題だよ！頑張って解こう！



した なか たてよこなな ことば み さいご のこ ことば うえ じゅん よ
下のリストの中から縦横斜めに言葉を見つけていって、最後に残った言葉を、上から順に読んでいってね。

ことば で
どんな言葉が出てくるかな？。

東	選	手	ト	日	勝	負
本	京	上	金	ラ	人	競
短	陸	長	メ	メ	ッ	技
照	距	距	ダ	冠	栄	ク
明	ダ	離	ル	バ	ト	ン
ル	コ	ー	ナ	ー	獲	種
水	泳	得	声	援	数	目

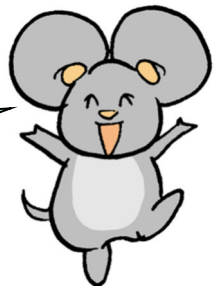


<リスト>

東京、競技、水泳、陸上、種目、声援、勝負、照明、栄冠
選手、金メダル、トラック、バトン、コーナー、長距離、短距離

解 答 欄

よし解けたぞ！



こた じごう ごう きさい
クイズの答えは次号21号に記載します！

へんしゅう こう き 編集後記 \（へお）／ しんねんそうそう かい か ぜ ひ 新年早々2回も風邪を引いてしまいました。「しんどーいっ」なんて嘆いていると、せ かい しんがた 世界では新型コロナウィルスが猛威を振るってます。はつもうで しんねんかい けんこう ねが ナウイルスが猛威を振るってます。初詣も新年会も健康を願ったのになあ。もう一回行ってこようかな。その前に自分でできること、て あら てっぺい おも き つ 手洗いとうがいを徹底しようと思っています。みなさんも気を付けてくださいね。（しげお）

ひだまり

発行者：ふれんず交流編集部

〒737-0046

呉市中通1丁目2番38号

Tel:(0823)23-8679

Fax:(0823)36-6510

E-mail:furenzhp@furenz.or.jp

番外編

1. 新型コロナウイルス感染症について

昨年12月、中国武漢で発生した新型コロナウイルス。あっという間に全世界に日本へと広まりました。

呉ではまだ発生していませんが、広島では既に発生しています。病気を正しく理解し、正しい対策を取り、大きくならない様にしましょう。対策などを載せておきますので、参考にしてください。

■コロナウイルスとは？

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが、昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「**新型コロナウイルス（SARS-CoV2）**」です。

コロナウイルスはあらゆる動物に感染しますが、種類の違う他の動物に感染することは稀です。また、アルコール消毒（70%）などで感染力を失うことが知られています。

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

特に、**高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性**が考えられます。

※ **37.5度以上の発熱・風邪の症状がある方は、病院に行く前に、「病院」又は「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談しましょう！**

■どうやって感染するの？

現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

（1）飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば など）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※ **感染を注意すべき場面** ※

屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき



（2）接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

※ **感染場所の例** ※

電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど



ひとり

しんがた

かんせんしょうたいさく

2.一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

しんがた

かんせん

■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

いっぱんてき かんせんしょうたいさく けんこうかんり こころ

まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください。

ぐたいてき せつ てあら てゆびしょうどくよう しょうどく おこな かぎ こんざつ ばしょ さ
具体的には、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り混雑した場所を避けてくださ

い。また、十分な睡眠をとっていただくことも重要です。 また、人込みの多い場所は避けてください。屋内でお互いの距離

が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときはご注意ください。

(1) 手洗い

でんしゃ かわ さまざま

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

(3) 適度な湿度を保つ

空気は乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちます。



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

■ほかの人につさないために

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

正しいマスクの着用

1



鼻と口の両方を確実に覆う

2



ゴムひもを耳にかける

3



隙間がないよう鼻まで覆う

<咳エチケット>

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ

2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチ

ケットを徹底しましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う