

# 大通コミ協だより

Vol.27

発行/大通コミュニティ協議会  
発行日/令和2年6月10日  
編集/総務

## ごあいさつ



大通コミュニティ協議会  
会長 鞆子 幸一

地域の皆様、日頃より大通コミ協活動に多大なるご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症問題からのスタートとなり皆様の日常生活に支障をきたしている中、コミ協事業の中止及び地域センターの利用についてもご迷惑をおかけし申し訳ございません。

コミ協活動の最終目標は「安心・安全で楽しく暮らせる街づくり」であり、そのためには多くの住民による地域のコミュニケーションが必要でありその手段としてコミ協事業を毎年展開してきましたが、新型コロナウイルス感染症対策である3密回避・「新しい生活様式」と相反する内容です。

その中でコミ協が今後どうすべきかと考慮した結果、今までの大きな単位(コミ協)での活動から小さな単位(地域・自治会・小集団等)での活動を基本とした「分散化事業」への移行を推進し、小さな単位でのコミュニケーション活動に変更すべきと考えました。

その活動は今迄に経験していない事柄ですが同時に今年度から副会長職は各地域から推薦された方が担当されるので、地域リーダーとして「いかに楽しく参加してもらおうか」を基本に色々なアイデアを持寄り行いたいと思っております。

最後に今年も良い年であったと実感できるためにも新しい事業スタイルの地域活動への更なるご協力をお願いし挨拶とさせていただきます。

## 令和2年度副会長挨拶



副会長(大通1・2西ブロック選出)  
高波 浩

新型コロナ禍によりコミュニティにおいても各種行事や会議の中止等影響が顕著ですが、いかがお過ごしでしょうか。このような時こそ一致団結し乗り切るとともに地震、水害等のリスクマネジメントの意識を高め危機管理を更に推進してゆく機会かと思っております。

ウイルス禍を完全に駆逐するまで、もうしばらく時間がかかると思いますが、体の健康、心の健康を増進してゆけるような行事が行われれば良いと思っておりますので、ご協力お願いいたします。



副会長(大通南ブロック選出)  
渡邊 真龍

皆様 こんにちは、このたび大通南の六自治会より推薦され就任致しました渡邊真龍です。昨年までの五年間大通南三丁目自治会長を務めており、その経験を生かして大通地区のためにお役に立てればと思っています。南区の中でも大通地区はパワーに溢れ、各分野でご活躍されている方やOBの方々が多くおられます。皆様のご意見とご指導をいただきながら微力ではありますが努力したいと思います。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



副会長・事務局局長兼任(大通黄金ブロック選出)  
吉村 卓也

大通黄金に住んで17年ですが、その間に小学校のPTAを2年、コミ協の児童部会を1年担当しました。この街で生まれ育った子どもたちも大きくくなりました。

今年度は新型コロナウイルスの影響で例年とはまったく違う春を迎えています。

近くの公園に子どもたちのにぎやかな声が響くのにげない光景が、とてもいとおしく感じられます。これからは地域においても守りたいもの、変えていかなければならないものが見えてくるようになるでしょう。育み、安らぐ我が家があるこの大通地域のために、皆さまとともに考え、行動していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

### ◆◆ 主な掲載記事 ◆◆

新型コロナ高齢者として気をつけたいポイント

令和2年度役員紹介

防災ワンポイント

.....P2・3

.....P4

.....P4

# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

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注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

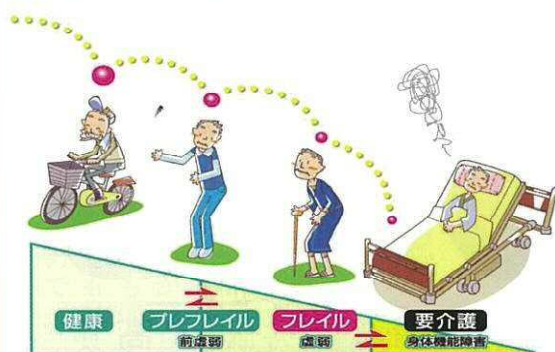


ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり、食事もたまに抜かしてしまう・・・誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日  
気がついたら・・・

## 生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。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ったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



フレイルが進むと、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ります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

あれ！？フレイル！？



新型コロナウイルスに気をつけて生活することは大事ですが、健康の為に必要な活動まで自粛してしまったりは逆に体を弱めてしまいかも・・・。日本老年医学会からの情報です。多岐にわたるお問い合わせは...



一般社団法人 日本老年医学会  
The Japan Geriatrics Society

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

## リカー&フーズ TAKANO 高野 酒店

〒950-1201 新潟市南区大通1丁目8番26号  
TEL (025) 377-6763 FAX (025) 377-7856

そろばんで3つの力を身につけましょう！  
「数の力・暗算力・集中力」

……入会・体験問合せ……

☎ 025-377-0906 大通黄金4丁目1-21

**大通そろばん教室**

新車・中古車販売、車検、钣金塗装、保険なんでもご相談ください。

## オートガーデン サンスポット

- ・タイヤ交換（脱着）4本 2,200円～
- ・エンジンオイル交換（工賃込）  
2,200円～

大通黄金3丁目1-26 TEL 025-362-0333 営業時間 9:30～19:00

# 先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう  
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**  
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。  
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**  
ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。  
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**  
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**  
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。  
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。  
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。  
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう  
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**  
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。  
毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**  
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。  
噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。  
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**  
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。  
ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**  
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！ © 2020 一般社団法人日本老年医学会

【日本医療機能評価機構】認定  
障害者病棟・療養病棟・ホスピス 計299床

## 白根大通病院

南区大通黄金4-14-2 TEL025-362-0260

内科・神経内科・外科・整形外科・リハビリテーション科

介護老人保健施設

## 白根ヴィラガーデン

100名（内ユニットケア4ユニット：計36名）  
通所リハビリテーション 48名 TEL(025)362-0777  
利用者の方々を元気づける明るい環境とスタッフ

白根大通病院内

しろね総合介護サービス TEL025-362-0277  
通所リハビリステーション・居宅介護支援  
しろね訪問看護ステーション TEL025-362-0307  
お気軽にご相談下さい。

幼児～高校生・大人

ECCジュニア  
大通南教室  
<お問合せ・TEL>  
080-5507-9848  
〒950-1202 新潟市南区大通南2-57

幼児～一般まで

馬場書道教室  
月・火・水（随時入会可）  
<お問合せ・TEL>  
025-362-6602

# 令和2年度 役員紹介

理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事・部会長・支部長
原直	江川隆	石山清	須田裕	大倉徹	土田龍	佐藤明	古川元	田中近	福田英	若杉貢	児玉正	
黄金南第2	黄金南第1	黄金北	南4	南3	南2-2	南2-1	南1-2	南1-1	大通西	大通2	大通1	

監事	監事	副会長 事務局長	副会長	副会長	会長	コミ協三役・監事
佐藤克	志賀康	吉村卓	渡邊真	高波浩	鞠子幸	
南3	大通1	黄金南第1	南3	大通1	南1-1	



大通老人クラブ 連絡協議会	大通防災士 の会	大通コミュニティ 自主防災会	大通高齢者 支援の会	児童部会	健康福祉部会	大通防犯 協会の 支部長	交通安全 協会の 支部長	交通安全 協会の 支部長	住通部 会長の 郷
渡邊真	鈴木弘	竹内覚	長谷香	吉沢一	加藤紀	長谷川茂	志賀康	渡邊真	須田裕
南3	大通2	大通西	黄金南第1	黄金北	南1-1	南2-2	大通1	南3	大通2

※ 5月23日に承認されました総会の資料は、大通地域生活センターで閲覧することができます。

## 【ホームページご覧ください】

大通コミュニティ協議会の事業や活動状況をホームページにて紹介しています。ぜひ、アクセスしてみてください。  
<http://www.minamiku-oodoori.com>  
 QRコードもご利用ください。



## 編集後記

令和2年度最初のコミ協だより、27号をお届けします。昨年度の終わりごろから新型コロナウイルスの影響が開始、年度の締めや新年度のスタートもままならない状態でした。コミ協の事業も中止や延期が相次ぎ、どうしても世の中の暗く重い空気を感ずるにはいられません。それでも自粛の効果か感染者数の減少の傾向が見られる様になり、治療薬に関する情報など明るいニュースも聞こえてきています。皆様の心が少しでも軽くなるような情報をお届けできるよう努めてまいりますので、一年間どうぞよろしくお願い致します。

【新潟市補助事業】

(総務)

## 防災ワンポイント 大通防災士の会

### 大地震に備えましょう 事前に準備すること!

- 我が家、職場の耐震補強
- 家具類の転倒落下防止
- 避難路・避難場所(逃げるところ)・避難所(生活するところ)の確認
- 家族の安否確認の方法を話し合っておく  
(災害伝言ダイヤル171、携帯電話災害伝言版の活用)
- ライフライン停止した場合への備え
  - ・ カセットコンロなどの自前の熱源を用意
  - ・ 家族それぞれの週間分のメニュー作成
  - ・ それに必要な食材の確保
  - ・ 非常用トイレの準備



## 社会福祉法人 新潟慈恵会

### 白根やすらぎ有料老人ホーム

- 全室個室 (21室)
- 即入居可能!!
- 月額 112,380円~

〒950-1407  
 新潟市南区鷺ノ木新田4018番地1  
 電話(025)362-7660

## 一地元農家の直送だから新鮮で安全・安心一



- 定休日 正月以外年中無休
- 営業時間 AM9:00~PM7:00
- 新潟市南区大通西954-7 (新潟マツタ様向かい)
- TEL 025-379-0001
- FAX 025-379-0018
- URL <http://www.n-nico.jp>