



5月15日から

39県 緊急事態宣言解除へ！

新たな日常生活のスタート

安倍総理は十四日、三十九県における緊急事態宣言の解除を発表しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため重点的に対応している十三の「特定警戒都道府県」でも、茨城、岐阜、愛知、石川、福岡の五県は解除となります。

東京と神奈川、千葉、埼玉、大阪、京都、兵庫、北海道の八都道府県は引き続き緊急事態宣言の対象地域で、外出自粛が要請されます。

緊急事態宣言は、四十七都道府県を対象に五月三十一日までを期限に発令されましたが、十四日を目処に感染が減ってきた地域では見直すと予告しており、新規感染者が減ってきた県を中心に、十四日付けで宣言が解除されました。

あわせて、宣言を解除する基準も示しており、「感染者数」、「医療提供体制」、「監視体制」の三点から総合的に判断し、「直近一週間で一〇万人あたりの累積感染者が〇・五人以下」が目安となります。東京都の人口約一四〇〇万人に当てはめると、一週間で七〇人以下（一日一〇人以下）となります。

また、五月二十一日を目処に、再び宣言の範囲を見直す予定で、安倍首相は、「可能であれば三十一日を持たずに解除したい」とし、三十九県の緊急事態宣言解除について「コロナの時代の新たな日常を取り戻していく。今日はその本格的なスタートの日」と述べました。

なお、海外ではロックダウン解除後に、再度の感染拡大が起きた事例もあるため、引き続きのテレワークや電話で済ませられる要件は電話などで、段階的な活動再開を要望しました。

また、手洗いやうがい、咳エチケット、マスクの着用など「※新しい生活様式」を参考に、三密を避けましょう。

（※新しい生活様式については下記の記事に掲載しています）

（インターネットより抜粋）



緊急事態宣言の解除に伴う福岡県の対応は・・・

4月7日に緊急事態宣言が発表され、約1ヶ月が経ち、緊急事態宣言の解除となりました。しかし、緊急事態宣言は解除されましたが、これで終わりではありません。新型コロナウイルスと向き合いながら、社会経済活動のレベルを上げていく、元の生活に戻っていくための新しいスタートであります。また、第2波が襲った北海道や他国の例もあります。県民一人一人の意識と行動が、今まで以上に問われます。気をしっかり引き締めて、自分、家族、周りの方と社会を守る行動をとっていく必要があります。そこで、福岡県の対応について一部抜粋して紹介します。

(1) 外出の自粛

- 「人との接触を8割減らす」ことを意識し、不要不急の外出を控える
とりわけ、これまでクラスターが発生している施設、「三つの密」のある場所への外出を避けること
- 緊急事態措置の対象都道府県をはじめ、県を越えての不要不急の帰省や旅行などの移動は、避けること

(2) 新しい生活様式の実践

感染防止の3つの基本である(1)「**身体的距離の確保**」、(2)「**マスクの着用**」、(3)「**手洗い**」など、感染拡大を予防する「新しい生活様式」の実践を図ること

※「新しい生活様式」とは、「三つの密」の回避、手洗い・消毒、マスク、咳エチケット、人と人との距離の確保、「外出は少人数ですいた時間に」、「食事は対面ではなく横並びで」など、飛沫感染や接触感染、近距離での会話への対策をこれまで以上に取り入れた生活様式

(3) 職場への出勤等

在宅勤務（テレワーク）、ローテーション勤務、時差出勤、自転車通勤など、人との接触を低減すること

(4) 医療機関等への相談

- 少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、「帰国者・接触者相談センター」へ相談すること
- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合や妊婦の方
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ず相談のこと）
- 発熱や咳など、風邪の症状があり、かかりつけ医を受診する際には、直接受診せず、必ず事前に電話で相談すること

（福岡県ホームページより抜粋）

「新しい生活様式」を実践しましょう

- ◇手洗い・消毒 ◇咳エチケット
- ◇三密を避けて過ごす ◇人と人との距離の確保

【食事】

- ・対面ではなく横並びで
- ・持ち帰り、デリバリーも
- ・宴会は大皿や返杯は避ける

【買い物】

- ・少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・レジは前後にスペース

【仕事・通勤】

- ・テレワーク、自社出勤
- ・オンライン会議
- ・徒歩や自転車通勤

【娯楽・スポーツ】

- ・公園はすいた時間、場所で
- ・ジョギングは少人数で
- ・筋トレは自宅で動画を活用



バランスの良い食事と十分な睡眠で免疫力を高めよう！

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、自宅で過ごす時間が多くなっていると思います。このような状況の中では、活動量の低下や交流機会の減少など、「動かないこと（生活不活発）」により、気づかぬうちに筋肉や心身機能が低下し、フレイル（虚弱）になりやすい状態となってしまう。フレイルが進むと、体力や免疫力が低下し、体調を崩しやすくなる恐れがあります。そこで、大切になるのが「食事」。様々な食品をバランスよく食べることが基本です。食事を楽しみながら、低栄養やフレイルを予防し、免疫力も高めましょう！

1日3回の食事を

様々な食品を揃え、1日3食欠かさず食べましょう。特に朝食は体を目指させます。決まった時間取るように意識しましょう。

食事の量より「質」

筋肉量が減少しないように、たんぱく質（肉や魚、大豆製品）をしっかり取りましょう。

食事を楽しむ

献立を考えたり、料理を作ったり、食事を楽しみましょう。※医師や管理栄養士から食事指導を受けている人は、その指導に従いましょう。

主食 ごはん・パン・麺


体を動かすエネルギー源です。自分に合った量を覚えましょう。



栄養 いろいろまんべんなく特にたんぱく質をしっかりと取ろう

毎日、10種類の食品群を食べましょう。

合言葉は さあにぎやかにいただく！

さ かな 


1日1切れ程度

あ ぶら 


1日大さじ1杯程度

に く 


1日薄切り肉3枚程度

ぎ ゆうにゆう 

1日1杯（200ml）程度

や さい 

1日5品（350g）程度

か いそう 

1日1品程度

に

い も 

1日1品程度

た まご 

1日1個程度

だ いず 

1日豆腐なら1/4丁程度

く だもの 

適量（1日200g程度）

目標：10の食品群を1点として

毎日7点以上

を目指しましょう！

（北九州市のホームページより抜粋）

『コ+ロ+ナ』『君』を思う

会えないつらさ、未来への希望に

新型コロナウイルスの影響で大切な人と会えないつらさや未来への希望をつづった「短歌」が先日、ネット上で話題になりました。

「しばらくは 離れて暮らす『コ』と『ロ』と『ナ』つぎ逢ふ時は『君』といふ字に」。

「コ」と「ロ」と「ナ」を足し合わせると「君」という文字になります。

この新型コロナウイルスの感染拡大や外出自粛、県外移動NGなど多くの人々が、会えるであろう人と、会いたい人との時間が奪われました。

大切な君を思うからこそ、今は逢わないでおく、その辛さとコロナが収束したそのあかつきには、コロナが君に変わっているから、その時まで、楽しみはとっておく様々な感情とそして希望まで。

（インターネットより）



事務局よりお知らせ

5月18日（月）より

送迎を開始しました

利用者の方々にはご迷惑をおかけしました

【ボランティアさんへお願い】

送迎時には必ずマスクの着用と窓を少し開けてください

【利用者の方々へお願い】

送迎時には必ずマスクを着用してください