

中太閤山長寿会で楽しい日々を！！

長寿会では年間多くの行事を通じてお互いを知り合い、絆を深めています。  
高齢化社会を迎え、高齢者も社会的に主役の時代となっております。  
健康で楽しく過ごすためにも是非長寿会にご参加下さい。

安全・安心のためにも傷害保険にも加入しております。

◎加入要件

- ・60歳以上は正会員
- ・60歳未満は準会員
- ・会費 年間2,000円・・・特例あり(夫婦会員、長寿会で米寿の祝いを受けた方等)

※申し込みは 小楡山 昌委 56-4117  
中平 昊 56-5195

春よ来い！

3月7日(土)晴れ！ 振興会役員の方々9名で雪囲い外しの作業をしました。



行事予定(4~5月)

4月12日(日) 地域振興会第12回定期総会  
10:00~ 中太コミセンにて

4月19日(日) 中太閤山社会福祉協議会総会  
10:00~ 中太コミセンにて

5月10日(日) 資源回収  
対象町内：2・4・6・7・8・9・10丁目

5月17日(日) 中太閤山祭り  
9:00~ パスコ東側駐車場

令和2年度 サークルの紹介

曜日	サークル名	活動日時	講師
月	ハッチー会(卓球)	毎週 13:30~15:30	柴田 孝一
	小杉板の会(版画)	第2・第4 13:30~15:30	出口 孟
	手編(手編み)	第1・第3 13:30~15:30	山本 由紀子
	南太閤山卓球同好会	毎週 19:30~21:20	
火	PC中太クラブ(パソコン)	第2・第4 10:00~11:30	星井 光
	オカリナサークル(夢音)	第2・第4 10:00~12:00	荒谷 由美子
	なでしこ会(卓球)	毎週 10:00~12:00	
	アートクラブ(絵画)	第1・第3 13:30~15:30	
	ピラティスの会(呼吸方)	月2回(火or木) 19:30~21:00	坂下 朋子
	TADKダンススポーツクラブ	毎週 19:30~21:20	黒田成則・晃子
水	気功で元気	毎週 10:00~12:00	早田 静
	アンサンブル朋(女声コーラス)	毎週 10:00~12:00	芹川 真知子
	ハッスル会(卓球)	毎週 13:30~15:30	
	藤の会(前茶)	第1・第3 13:30~16:30	加藤 充子
	抹茶教室(裏千家茶道)	第2・第4 13:30~16:30	黒川 芳子
	小杉写遊会(写真)	第3 19:00~21:00	寺腰 健一
	あざみの会(ストレッチ)	毎週 9:30~11:30	山崎 益孝
木	ふうが(ミュージックベル)	第2・第4 10:00~11:00	荒谷 由美子
	なかよしクラブ(卓球)	毎週 13:30~15:30	柴田 孝一
	ピラティスの会(呼吸方)	月2回(火or木) 19:30~21:00	坂下 朋子
	射水正声民謡会	第1・第2 19:00~21:10	金瀬 正信
	中太閤山金曜パソコンサークル	第2・第4 9:00~12:00	星井 光
金	金曜オカリナ(夢音)	第2・第4 10:00~11:00	荒谷 由美子
	卓球同好会	毎週 13:30~15:30	
	絵本コロ・アルカディア合唱団	毎週 19:00~21:00	森清 篤美
	富山リーダーアンサンブル	毎週 19:00~21:00	芹川 勝
土	なでしこ会Ⅱ(卓球)	毎週 10:00~12:00	
	いちごくらぶ(キッズダンス)	毎週 14:00~17:00	増本 伊規子
	生花教室(草月流)	第2 14:00~16:00	義本 幸秋

コミュニティセンターのお知らせ

申し込み、お問い合わせは当センターへ  
TEL・FAX 56-4105

参加者  
募集！

「黒部方面の名水探訪」

5月8日(金)  
午前9時出発~4時30分頃

☆講師：「富山の名水を守る会」

代表 岡岸喜義

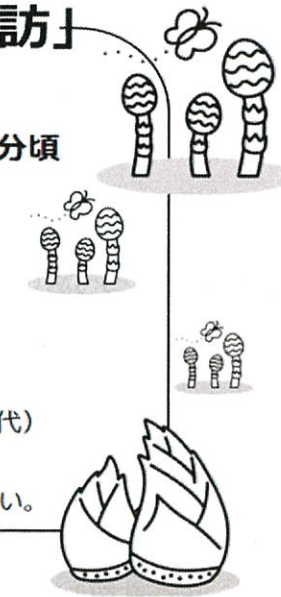
☆行先：黒部方面の名水めぐりをした後、  
杉沢の沢スギ等をたずねます。

☆定員：25名

☆参加費：1,800円(高速料金・昼食代)

☆締切：4月23日(木)

※ペットボトル・紙コップを持参して下さい。



4月13日(月)・27日(月)  
10時30分~11時30分  
ゆめ体操  
☆参加費：二百円  
☆持ち物：タオル・お茶・スnek  
いつでもやりたい事ができる体づくり  
夢を実現できる体づくりを  
さあ始めましょう！

脳がいきいき

臨床美術講座①

「オリピックトーチ」

5月21日(木)  
午前9時30分~11時30分

☆講師：臨床美術士 3名

☆参加費：100円

☆締切：5月14日(木)

「生涯学習講座のお知らせ」

5月30日(土)に、

富山大学名誉教授 穴山 彌氏の「桜町縄文遺跡のY字材用途は？」と題しての講座を予定しています。

1万年以上もの豊かで安定した社会を築いた縄文人の生き方を知るとともに 小矢部桜町縄文遺跡で見つかったYの形をしたクリの木の用途を自由に考えてみませんか？

詳細は後日お知らせします。

今年度の生涯学習事業では、たくさんの参加者の皆様方と楽しく充実した時間を過ごすことができました。

来年度も「ふれあい」「学びあい」「結びあい」の場として、地域の皆様方が楽しく学び続けることが出来るコミュニティセンターを目標としてゆきたいと思っておりますので 気軽に参加して下さい、お待ちしております。



地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域のがん検診受診率を高め、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています。



(今月のテーマ)

## 新型コロナウイルス

真生会富山病院 内科 刀塚俊起

3月となりました。暖冬ですが、思わぬ事態となってきました。

御存知のとおり、新型コロナウイルス感染が広がりつつあります。WHOはパンデミックになる可能性のレベルを一段とあげました。(2020年2月28日現在)



中国の武漢で起こった新型コロナウイルス感染(COVID-19)は、1月下旬に武漢でアウトブレイクし、現在中国7万9千人、世界で6千人に増加しました。その広がり、勢いを増していると言ってもよいです。中国ではピークは過ぎたといえ、1900人が毎日感染しており、決して解決した状況ではありません。日本より発症数が当初少なかった韓国では3000人に増加し、イタリア1100人、イラン590人と2週間で一気に広がりました。日本はクルーズ船(701人)をのぞくと247人ですが、毎日患者数は増加しています。

この新しいウイルスの今後については、誰も予想はできません。ただこれまでのインフルエンザとは明らかに異なる振る舞いです。それは恐らく動物から人に感染するように変異したウイルスであるので、人は抗体を持っていません。このウイルスに接した場合、人は一度は感染します。感染が確認された症例は、80%は風邪ほどの軽症、14%が肺炎などの重症、6%は危機的になると言われています。

一人の感染者が見いだされた場合に、インフルエンザと同様、濃厚接触者は感染が起きます。接触者の数によりますが、平均2名程度と言われています。多くは濃厚接触者、家族内感染です。中国のデータでは濃厚接触者の2%から5%に感染が起きていました。すなわち感染者との接触をなるべく減らすのが、もっともよい感染予防法です。アウトブレイクした中国では、武漢ならびに湖北省からの人の移動を遮断しました。感染者を隔離して、人との交流を全くしなければ理論的には感染が起きないこととなります。日本での感染の広がりを見ますと、東京に来た軽症の中国人から感染が起こり、まず東京付近で市中に感染者が広がり、交通機関を通じて各地に感染が広がったと考えられます。非常に大きな交通のライン=新幹線が通る地域の大都市は人との接触を避けることができず市中感染となったと考えられます。北海道は特別です。交通の入り口が千歳空港から札幌に集約されているので、空港に感染者が東京から来て、そこから全土に広まったと考えられます。(ウラに続く)

感染して発症までの期間が2週間と長い(それ以上という症例も報告されている)、軽症の人が多くことより、現在、風邪症状と新型コロナウイルスを見分けることが難しく、市中にどこまで広がっているか正確にはつかめません。交通を遮断することは困難です。全国に広がるのは時間の問題となります。広がり方のスピードを遅くする、ピークを小さくすることは可能と考えられます。

今後は、個人レベルでの防御策が重要となってきます。できるだけ人との接触をさける、人ごみには行かない、風邪症状があれば自宅待機する、咳痰がある時はマスクを着用する、そして手洗いを頻回に行うのが重要です。アルコール手指消毒の併用も効果があります。

一人一人が遵守することにより、できるだけ感染の広がりを緩やかにすることが可能です。その間に迅速診断キットを普及させ、治療薬の開発を行います。治療薬としてはいくつかの候補薬があり、臨床研究が開始されています。またワクチンの開発も進められています。これらが効果を発揮するのは、半年から一年かかります。その間の感染を最小限にするのは、一人一人の努力にかかっています。

今回、全国一律小中学休校という措置がなされました。子供の感染は、COVID-19は非常に少ないのが特徴です。感染していないのか、感染しているが不顕性感染であるのかはつきりしません。インフルエンザの場合は、子供にまず感染が広がり、その後地域に広がり高齢者が重症化することが知られています。3月が大事な時期と考えています。

### (国からのお願い)

国民の皆様におかれては、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」(最寄りの厚生センター内に設置:平日(日中)射水支所0766-56-2666、夜間・休日は、メッセージにより緊急電話番号をご案内します。)にご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。  
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内  
☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp

