

# お知らせ

第513号  
令和2年(2020年)  
9月1日  
幸手東武団地自治会

## ◆自主防災細則改訂委員会 立上げ!! ◆

先の8月9日、自治会館集会室にて委員24名(全委員30名)の参加による第1回全体会議を開催しました。

開催に際しては、現下の新型コロナウイルスの感染拡大の折でもあり3密回避の対策を施し、フェイスシールド、マスクの着用をしての異例の会議となりました。今回の会議は委員会発



足後の立上げ会議であり、今後継続的に会議を行い活動の成果を上げていくための活動指針を決める会議でした。全体会議の後、4つのワーキンググループ(WG)『(WG①：自主防災細則および自主防災活動要綱の見直し改訂)、(WG②：防災マップの作成)、(WG③：タイムラインの作成)、(WG④：確実な連絡網の設定)』に別れ、それぞれのグループテーマの進め方についての擦り合わせを行いました。

今後は、月1回のWG会議と2ヶ月に1回の全体会議を行い、掲げたテーマの成果が、会員の皆さんの防災に取り組みやすいものになるよう委員一同努力して参りますのでご支援とご協力をお願い致します。

## 8月16日 クリーン作戦 ご苦勞様!

8月16日は朝から30℃近い気温になり、クリーン作戦にはなかなか厳しい条件でした。そんな気象条件で熱中症が心配な中、いつもより少なめの人数でしたがクリーン作戦が予定通り行われ無事終了しました。各区の実施の様子を写真で紹介します。暑い中本当にご苦勞様でした。

なお、夏の盛りで雑草の伸びが早く、だいぶ草丈も伸びています。クリーン作戦のみでは限界があり、中央公園と緑台公園の雑草刈りを市に依頼しています。9月上旬に実施予定です。



1区 緑台公園グループ



2区、3区 中央公園グループ



4区 自治会館広場グループ

---

## 「サークル活動の紹介」原稿の依頼

幸手東武団地自治会会員有志のコミュニティとしてのサークルの活動については、機会がある毎に「お知らせ」にて報告を行ってまいりました。しかし会社勤めの方や新入会員の方の中にはどのようなサークルがあるのか知らない方も多いかと思います。そこで、今年度7月からサークル活動の活性化と併せて高齢者の健康増進を図る事を目的とした自治会独自の補助金制度が始まったことを機会に、本「お知らせ」から「サークル活動の紹介」としての連載を計画し、早速次頁に「幸墨会」の活動について掲載しました。つきましては、引き続き各サークルの活動を紹介していきます。自治会事務局に所定の書式を準備しましたので日頃の活動内容やサークルからの紹介などの投稿に、各サークルのご協力をお願いいたします。

1) 所定の書式に、紹介内容を記入し、活動時写真、作品写真など(2枚程度)を添えて事務局に提出して下さい。

2) 掲載月は広報担当が調整しますのでご了承願います。

※不明な点がありましたら事務局にお問い合わせください。

幸手東武団地自治会 広報部



サークル名	こうぼくかい 幸墨会	人数	3人
活動日時	毎月第2,4木曜日 PM1:30~3:30		
活動場所	自治会館	参加制限	なし

墨一色を用い、その濃淡の調子を使って、和紙に描きます。2、3か月で1枚を仕上げます。

11月2日~30日まで幸手駅西口通路「幸手ステーションギャラリー」にて見ていただきます。

サークル会員3人の最近の作品を紹介します。



題名：霧暁



題名：観音龍



題名：たわむれ



～身近に 気軽に 集まって～

**飲み物&お菓子\*200円**

東武自治会館\*集会室

9月9日(毎月第2水曜日) OPEN13時30分 ~ CLOSE15時

\* 相続診断士 村上 淳 氏

～相続について知っておいてほしいこと～

\* 「暮らしの保健室」の健康相談

**手あそびの会 (手芸したり、おしゃべりしたり)**

**9月25日(第4金曜日) 13時~15時**

主催 **みどり会** (幸手市社会福祉協議会 ふれあい・いきいきサロン参加)

—写真サークル「グリーン<sup>eye</sup>愛」からのお知らせ—

9月3日～9月23日まで自治会集会室にて「ぶらーり幸手」と題した一人一枚、小さな写真展を開きます。お楽しみください。



◇ 定例クリーン作戦 ◇

9月20日（第3日曜日）午前8時30分から（雨天の場合は9月27日）

1区：緑台公園 2・3区：中央公園 4区：自治会館広場

※清潔で自然環境溢れる住みよいまちにしていきましょう。

新型コロナウイルス感染防止のため、3密にならないように十分注意してください。少し過ごし易くなる頃ですが、暑い日には熱中症の心配があり安心はできません。休憩を取りながら実施してください。

※9月も開始時間が早くなります。ご注意ください！

◇ 9月の行事予定 ◇

月 日	内 容	場 所	時 間
9月1日(火)	9月お知らせ、広報さって	毎月一日配布	-
9月12日(土)	定例役員会	自治会館	18:30
9月19日(土)	中間会計監査	自治会館	10:00
9月20日(日)	定例クリーン作戦	公園、会館広場	8:30

# 熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

..... ( マスク着用時は ) .....



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう





## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



## のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



・1日あたり  
1.2L(1.2リットル)を目安に



1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

ペットボトル  
500mL 2.5本



・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

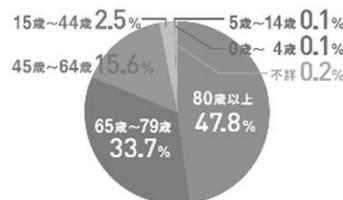
## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は  
真夏日(30℃)から増加  
35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死亡者の割合

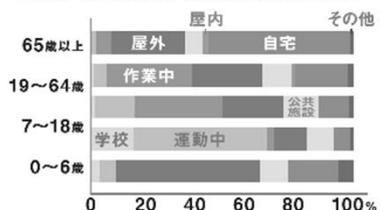


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の  
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は  
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

厚生労働省  
ホームページより