

多世代で集う地域交流スペース ミクスチャーハウスえんだより

2020
5

今年度もよろしく!

いかがお過ごしでしょうか。コロナ感染対策を講じられて健やかに過ごしかと思います。このような事情で花見🌸が中止になるとは・・・。見通しが立たないのはきついです。いつもの「えん」の日常が戻る日を信じて皆さんとの再会を楽しみにしています。各教室は休止ですが、「えん」は第一義的には仲間づくりの場です。コロナで気持ちが下がることはと思いますが、運営方針をご理解いただき継続をご検討ください。公開講座、共食も企画したいと考えております。
5月も当面休止します。お知らせをします。それまで待機のほどよろしく願いいたします。尚、会員継続のお返事は5月8日までをお願いいたします。退会の方もお届けしました用紙か電話でお返事ください。継続の場合は会費1万円を添えてお申し込みください。(遠方の方は継続のみお知らせください)



4月のえん

◎小学校卒業生のリコーダー演奏発表

4月6日月曜日・13:30から小学校卒業生二人のリコーダー演奏会を開催し、二人の方に聴いていただきました。エーデルワイス・ラバースコンチェルト・春がきた・朧月夜等・・・癒されました。指導の得丸先生には3年半にわたり指導いただきました。腕前の上達と身長伸びの大きさに感心させられます。新学期からは教室もなくなり寂しいです。大人の教室、開きたいです。新村君、足立さん中学での健闘を祈ってます。得丸先生、毎月、またシフォンケーキありがとうございました。

木曜日の体操は団地の中を1時間かけてウォーキングしておりました。先生の指導で準備運動・整理運動をして取り組んでいます。マスクもし、気を付けております。しかしながら、5月は体操教室はお休みにします。



ホッと一息

岩屋・千本桜(本匠)

外出自粛の中、自然の中で濃密接触がなければと考え、本匠・小川に桜を見に(4月4日)行きました。山里で地元の人も見かけないぐらい人は居ませんでした。途中10号線から野津に入りましたが、これまた感動するぐらいののどかな里の風景でした。



ウイルス感染と口腔健康管理

歯科医師会がコロナウイルス感染対策に立ち上がっているとの情報を得ました。普段より口腔ケアの重要性は認識されているかと思いますが、改めて専門家の警鐘をお知らせしたいと思います。

1. 口腔健康管理(口腔清掃)はウイルス感染の水際対策です

お口が不潔だと口に入ってきたウイルスに感染しやすくなります。お口に住んでいる細菌が出すタンパク分解酵素はウイルスが粘膜細胞の中に感染することを促進します。

2. 不潔なお口は腸内細菌のバランスを乱して全身の免疫力を弱めます

有効な対策は体の免疫力を低下させないことです。腸内細菌のバランスは全身の免疫力に密接にかかわっています。特に歯周病にかかっている方は食事の度にたくさんのお口の細菌が腸に運ばれるため全身の免疫力が低下するリスクが高まります。

3. お口が不潔だと肺炎のリスクも高まります

中高年になると食べ物や唾液が気道に入ってしまうことがあります。お口の中が不潔だとこの時にたくさんの細菌が気道に入って肺にまで至り、誤嚥性肺炎を起こしてしまいます。ウイルス性肺炎のリスクも当然高くなります。

さらに歯茎に住む歯周病菌が血流に乗って全身を駆け巡り、体のあちこちに炎症を起こします。ウイルス感染による炎症症状が進みやすくなってしまいます。

注意してください！コロナウイルスは口からもやってきます

4月になっての冠雪です⇒



～マスクの正しい着脱～

3密(密閉・密集・密接)を避け、人との近い距離での会話を避けなければいけません。お互いのためにマスクは欠かせませんね。布マスクがいよいよ広まってきました。また、手洗いにも神経質になってきました。布マスクは「洗剤で押し洗い、タオルに挟んで押して水気を取る」です。



ノーズピースに折り目をつける



ゴムひもを耳にかける



ノーズピースを顔の形に合わせる



蛇腹を伸ばし鼻と口を覆う



ゴムひもを持って外す



マスクを廃棄し手指衛生を行う

注 使用後のマスク表面は微生物に汚染されている可能性があるため、触れないようにします

