

信州上田ノルディックウォーキング協会



2023. SUNWA No110

2023年5月31日発行

信州上田ノルディックウォーキング協会事務局(こさとクリニック内)
TEL・FAX 0268-24-1812(事務局は、水・金の10~12時まで開いています)

(但し祝日は休みです)

5類感染症になった新型コロナ対策

早期発見・早期治療が重要、予防は十分な換気を確認

この5月8日から『新型コロナ』は、5類感染症となりました。以下は私個人の考えですが、ご参考になればとおもいます。
重症化リスクの低い方は新型コロナにかかっても大丈夫なことがほとんどですので、新型コロナ前のような活発な活動をして差し支えないと考えられます。ここからは重症化のリスクが高い方(高齢者と基礎疾患がある方)へのアドバイスをしたいと思います。



早期治療開始のために早期診断しましょう

5類になりましたが、新型コロナの感染力は依然として強く、重症化リスクの高い方は重症化予防が重要です。重症化防止薬は発病後なるべく早く使う方が良いのでコロナ感染を早く診断することが重要です。

検査のタイミングは発熱して丸一日たった頃に受診するのがお薦めです。(あまり早いとウィルスが少なく陽性が出にくいので)新型コロナと診断されたら重症化予防薬を処方してもらえば、重症化や入院をかなり減らすことができます。この9月までは重症化予防薬は無料なので経済的に心配することはありません。

新型コロナの診察をしてもらえる医療機関は増えていくはずですが、実際に増えるには時間がかかるかもしれません。受診したい医療機関に前もって確認しておいた方が良いでしょう。

予防で大事なことは換気とマスクです。

a)換気……まずその場所の換気が良いか悪いかを見分けてみましょう。

- i バスや電車など狭い場所が混雑している場合は換気が悪いのでマスクを着用しましょう。
- ii 建物で換気をよくするためには外気を取り込むことです。レストランなどの建物では窓が常に開いていると安心です。窓がない場合は2か所以上の扉などで外気を出し入れしているか、あるいは換気扇で排気しながら外気を取り入れていれば十分と考えられます。

もし十分な換気があると確認できなければ、しっかりマスクを着用しましょう。

b)マスク…感染を防ぐためにはすき間なく装着しましょう。

そのためにお薦めはノーズピースがアルミ製のマスクです。ポリエチレン製のノーズピースと比べて折り曲げたとき弾力性が少なく柔らかいので、皮膚とのすき間なく装着しやすく感染予防効果が高いと期待できます。すき間が花粉症対策にも役立ち、水蒸気も外に漏れにくいので眼鏡も曇りません。ぜひ試してみてください。なおアルミかどうかを見分けるには箱の裏に印刷してある材料の欄をみてください。

また顔が小さい方などで、マスクの横や下にすき間ができてしまう方は、マスクの真ん中を左右に折って、折り目から数センチ前後のところをホチキスで留めるとマスクの下の方が短くなり顔との間のすき間をすくなくできます。



参 考 : 換気の日安は二酸化炭素濃度を測定すればわかります。
換気が良いかどうかは二酸化炭素濃度でわかります。1000ppm を超えるようなら換気の悪いことを示し危険性が高いと考えられます。
二酸化炭素モニターは長野県では希望する飲食店には県から既に無料で配布されています。
飲食店で低い数字の赤字を確認できれば安心と言えます。また学校では設置が進んでいます。
自分で測りたい方は、携帯用を購入し持ち歩くこともできます。

総会について

- 4月16日 定期総会 文書にて議決いたしました。
会員数 99名 委任状 53名
会員の過半数以上の賛成を得て会は成立し、議案書は可決されました。
ご協力ありがとうございました。
役員選任 新規 大場三代子さん
会計監査 退任 北沢ひろ子さん
選任 倉沢つぎ子さん
- 総会資料の第4号議案 2022年度収支予算を 2023年度に訂正しお詫び申しあげます。
- 規約改定のため新しい規約を同封致しました。

事務局より

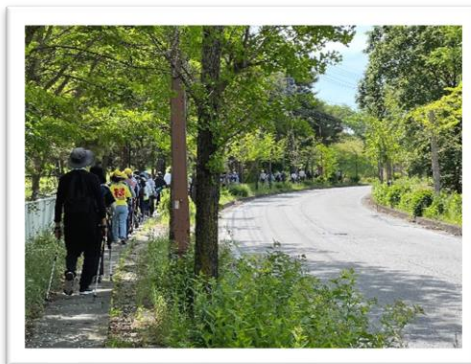
- 1 前月号の変更
年間計画表の10月定例会 15日を22日に変更
(改定保存版の年間計画を同封します。差し替えをお願いします。)
- 2 会費納入のお願い
昨年度と同様に **2000円** 納入お願い致します。
① 現金の場合は 事務局へ 水・金曜日 10時から12時
② 銀行振込の場合は 八十二銀行 上田支店 普通1263195
シンシュウウエダエヌダブリュキョウカイ
(振込手数料は振込人負担でお願い致します。)
6月末までに入金をお願いいたします。確認でき次第、新規会員カードをお送り致します。

物品販売からお知らせ

諸物価高騰に伴ない、協会で販売しております、レキ・ナイトのポール、ゴムパッド等の仕入れ価格が値上がりしました。旧在庫品が終わり次第新価格とさせていただきます。
ゴムパッド レキ 会員価格 1組 1600円→1800円
ナイト 会員価格 1組 600円→700円 になります。
(ポール・ゴムパッドは協会事務局や定例会等で販売いたしております)

活動報告

- 4月16日 丸子 岩谷堂・義仲桜 39名
花桃・芝桜の濃いピンクが色鮮やかな
依田川の兩岸を楽しみました。
偶然にも途中、安良居神社の福まきを体験、
岩谷堂では85段の階段をのぼり、義仲桜の元へ
丸子を一望 さわやかなNWでした。
- 5月21日 塩田・鴻巣 43名
熱中症に注意し、木陰を選び水分をこまめにとりながら歩きました。
林の中の最後の登りを曲がると、正面に鴻巣の特色のある絶景が現れ感動。
崖のそばまで登った方もおられました。



今後の予定

- 6月18日（日）定例会 集合 9時30分
集合場所 しなの鉄道 小諸駅前
（上田駅 8:57分発 ご利用下さい）
北国街道・大手門・小諸城と古い街並みを歩き
小諸城が日本で唯一の「穴城」であることを体感
しましょう。
- 7月9日（日）定例会 集合 9時
集合場所 菅平サニアパーク駐車場
標高1300m に位置する高原の林の中を通りダボス
の丘を越え、北アルプスの連峰を眺め、さわやかな風
を感じながら歩きます。（ショートコース 約3キロ・
ロングコース 約6キロ）
- 9月10日（日）定例会 集合 9時
集合場所 真田運動公園駐車場
御屋敷公園方面を散策しますお楽しみに。



久しぶりのバス遠征です



上越市 大潟水と森公園へ

10月22日 (日曜日)

集合場所 上田駅温泉口 7時50分集合 (8時出発)

参加費 4500円

行き 坂城IC～(途中休憩あり) 大潟PAスマートIC

帰り 新井道の駅に立ち寄り予定

公園を取り囲むように広がる鶺鴒の池や朝日池には数多くの水鳥や昆虫、林を抜ける園路沿いには沢山の草花・古墳や芝生広場もあり、自然を楽しみながら歩けます。各所にトイレも整備されており安心です。

次回の会報で参加申し込みを受け付けますので、大勢の皆さんの参加をお願い致します。

