

**ふれあい** 健康友の会みみはら支部ニュース4月号  
南花田支部 発行：2020年3月25日

**新型コロナウイルス感染症に対する当面の対応について**

大泉緑地の桜の花もふくらみ始めてきましたが、世界中が新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、会員の皆様も日々不安を感じていることとお察し致します。健康友の会みみはらの友の会活動も3月は自粛しました。

今後の活動について南花田支部では、世話人会で不特定多数参加の4月の「バザーと健康チェック」と「9の日宣伝」「玄関前行動」、5月に予定していた「春のバスツアー」は中止することに決めました。

パッチワークや映画鑑賞会などのサークル活動などについては、楽しみにされている会員の皆様の要望もお聞きしていましたが、4月開催を検討していましたが、最近の情勢下で特に北区でも感染者出たことなどがあり、4月も引き続き残念ですが、中止することに決めました。

但し、「ウォーキングクラブ」は、屋外での活動ですので、予防に留意しながらではありますが、4月から開催します。当面の間は新規の参加者のお申し込みを控えさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

班会やサークル活動など、通常の友の会活動が早く再開できることを願っています。

新型コロナウイルス感染症の基本的な対策は、不要不急の外出を避け、不特定多数の方と交わる機会を少なくすること、そして手洗い・うがいなどの基本的な感染対策をすること、また感染症への抵抗力を下げないためには、十分に睡眠や食事を取ることや過労を避けることが重要です。

クラスター（集団）の発生リスクを下げるための3原則は、①換気をしっかり行う②人の密度を下げる③近距離での会話や発生をさける、となっています。

万が一、風邪症状が出た場合は、軽度な症状の時は自宅療養が基本になっていますが、37.5℃以上または呼吸症状が続く方は、事前に連絡してから、かかりつけ医または協力医療機関を受診してください。場合によっては「帰国者・接触者相談センター」に電話連絡し指示を受けていただくこともあります。

**● ウォーキングクラブは、4月から再開します！**

毎日午前9時（雨天中止）もみじ橋集合（屋外での活動ですので、予防に留意しながら行います。当面の間は新規の参加者のお申し込みを控えさせていただきます。）

**サークルの日程 2020年5月の予定**（4月中止）

（※5月も中止になる場合があります）

- **パッチワーク初級①**  
第1・第3木（13時～）  
5月 7日 5月21日
- **パッチワーク初級②**  
第1・第3火曜日（13時～）  
5月19日
- **パッチワーク中級**  
第2・第4火曜日（13時30分～）  
5月12日 5月26日

● **野菜の販売とバザーと健康チェック**

次回5月 16日（土）9:30～

なくなり次第終了（小雨決行、悪天候中止）

※パッチワークは、現在、満員ですので新規の受付ができません。

**春のバスツアーは中止します。**

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、5月に予定していましたが、中止することになりました。

年2回の支部主催のバスツアーは、毎回好評で楽しみにされていた方も多いと思いますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。次回は、秋に予定しています。

**映画鑑賞会中止のお知らせ**

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、3月に引き続き、4月の映画会についても中止することになりました。

健康友の会みみはらでは、病院や薬局、介護施設などのみみはらグループと連携しながら、健康づくりに取り組んでいます。

また、地域の人たちと一緒に安心して住み続けられるまちづくりにとりくんでいます。



※お問い合わせは、お近くの南花田支部世話人または、

☎:072(252)1507【月～金 14時～16時】みみはらファミリークリニック（代）友の会 小嶋まで