

越谷なごみの郷だより

けやきとお菊さん

# 卒業証書

2021  
VOL.3

2

February

## 新型コロナウイルス



## 新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言発令中

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、緊急事態宣言が発出されています。

緊急事態措置の実施期間	令和3年3月7日まで
緊急事態措置の実施区域	埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、岐阜県、愛知県、京都府 大阪府、兵庫県、福岡県

解除の判断は、新規感染者の推移や重症数、病床数などを勘案して随時行っていくということです。

## 緊急事態措置

外出	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 飲食店などは営業時間を午後8時までに短縮</li> <li>・ 酒類の提供は午前11時～午後7時に制限</li> <li>・ 宅配やテイクアウトは対象外</li> </ul>
移動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日中も含めて不要不急の外出・移動自粛</li> <li>・ 午後8時以降は特に外出自粛を徹底</li> <li>・ 出勤や通院、散歩など生活や健康の維持に必要な外出は除く</li> </ul>
会社	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ テレワークを推進し、職場への出勤者数の7割削減を目指す</li> <li>・ 必要な場合を除き午後8時以降の勤務を抑制</li> </ul>
イベント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ イベントは、最大5000人かつ収容率50%以下に制限</li> <li>・ 午後8時までの時間短縮</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 感染リスクの高い部活動の制限</li> <li>・ 一斉休校は求めず、大学入試共通テスト等は予定通り実施</li> </ul>

## 感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」やマスクの着用を含む咳エチケット」です



## ①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・ 爪は短く切っておきましょう
- ・ 時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 今月のレシピ ▶

## いよいよやって参りました！花粉症！！

「花粉症」!! 暖かくなるにつれ憂鬱な気分になってしまうこのワードに敏感な人も多いのではないのでしょうか！今年度は例年に比べて飛散量は少ないようですが、昨年よりは多いと予測されています。早い所では2月上旬から花粉シーズンがスタートし、関東では3月上旬から下旬がスギ花粉飛散のピークを迎え、その後すぐにヒノキ花粉のピークが4月上旬から中旬になると言われています。

「花粉症」はアレルギーの症状です。出来るだけ症状を抑えるために受診され、飲み薬や点眼薬を処方されている方も多い事でしょう。ここでは、食べ物から少しでも症状を緩和出来るようにご自宅で簡単に作れる花粉症対策のレシピをご紹介します。



## 【花粉症対策は毎日の食生活から】

症状を抑えるためには、腸内環境を改善することや皮膚や粘膜を健やかに保つことを意識します

## 01 きな粉ヨーグルトドリンク



## 【材 料】 1人分

プレーンヨーグルト・・・大さじ2

きな粉・・・小さじ1

はちみつ・・・小さじ1～2

牛乳・・・100ml（青汁やオレンジジュースでも可）

## 【作り方】

コップにきな粉、はちみつ、ヨーグルトを入れて混ぜ、牛乳を徐々に加えて混ぜる

※はちみつによるボツリヌス菌感染を防ぐため、1歳未満の乳児には飲ませないで下さい。

## 02 ごぼうと玉ねぎのみそ汁



## 【材 料】 2人分

ごぼう・・・10cm

玉ねぎ・・・1/4個

乾燥わかめ・・・ひとつまみ（1g）

ごま油・・・小さじ1

だし汁・・・300ml

味噌・・・大さじ1と1/3

一味唐辛子（好みで）・・・少々

## 【作り方】

- ①ごぼうはささがきにして、さっと水にくぐらせ、水気をきる。玉ねぎは半分にし、薄切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、①を加えてしんなりするまで炒める。
- ③だし汁を加え、沸騰したらアクをとり、乾燥わかめを加える。
- ④味噌を溶き入れ、沸騰直前に火を止める。器に盛り、好みで一味唐辛子をふる。

逆に花粉症にはオススメできないものもあります

- ①高脂肪のもの（バラ肉、霜降り肉、揚げ物全般）
- ②アルコール
- ③トマト

とにかく花粉症の症状を感じたら早めの対策をとりましょう！

浦田 光雄

## 渋谷今昔

コラム

NHKが渋谷にあるせいか、テレビ画面にしばしばスクランブル交差点が映し出されます。今は十字路ですが、私が小学生の昭和十一年代は丁字路と言ったほうがふさわしく、駅に沿う道は車が通れないような細い道でした。幅一メートルぐらいの下水溝が道に沿って流れていました。

代々木公園一带は陸軍の練兵場で、赤土の原っぱでした。演習があると、世田谷から戦車隊が道玄坂を下って、交差点を左折し、山手線に沿って練兵場に向かいます。道玄坂近くに住んでいた我が家は、戦車の地響きで家が揺れ、キャタピラーの轟音がとどろいたものです。この練兵場が造られる際、周辺の商店街は強風時に赤土が飛散し商売に差し支えたと反対しました。が、帝国陸軍の御意向に逆らえるはずありません。強風が吹くと渋谷駅の辺りは空が真っ赤になり、我が家も赤土の始末に悩まされました。当時はどの家も木造で扉は引き違い戸、畳敷きですから、隙間から吹き込んだ微細な赤土は畳の目に入り込み、掃除に大苦戦となったものです。

ある時、我が家周辺に異臭が漂いました。何事が起きたのかと臭いのする方へ行つて見ると、今のスクランブル交差点の真ん中で何に驚いたか馬が暴れ、馬車をひっくり返してしまっていたのです。積荷は桶に入った屎尿（しによう）です。汲み取り便所が当たり前で、運搬に牛馬を使っている時代でした。辺り一面糞尿だらけです。まるで未開の地のようなのですが、交通の面では発展していました。鉄道省が運営していたので省線電車と呼ばれた山手線、帝都電鉄の井の頭線、玉川電鉄の玉川線、東京と横浜を結ぶ東横線のほか、昭和十八年まで存在した東京市が経営するチンチン電車と言われた市電があり、地下鉄の銀座線が昭和十九年には渋谷まで延びてきました。

あの頃は戦争の時代でした。小学校に上がる前の年に支那と呼んでいた中華民国との戦争が始まり、四年生の十二月にアメリカなど

とも戦争を始めました。中学生になった昭和十九年には米軍の東京空襲が激しくなり、我が家は田舎に疎開させられました。空爆で焼け野原と化した渋谷は、敗戦後の戦災復興区画整理事業でかなり変わりました。我が家がどこにあったのか分からない程、道や区画が整理されました。それでも昔と変わらぬ路が残っているとおりがあります。その一つが、道玄坂と大向通（今の文化村通り）を結ぶS字型の道玄坂小路です。

その次に渋谷が変わったのは、昭和三十九年の東京オリンピックです。青山から宮益坂を下り、駅の北側のガードをくぐって道玄坂を登り、目黒・世田谷に至る江戸時代からの道とは別に、駅の南側に広い道路（国道246号）を新設し、その上に高速道路を載せました。

その後も駅の周辺は変わり続けましたが、今やこれまでの変化とは比べものにならない程の大規模な開発が駅を中心に始まっています。全てが完成するにはまだ七年かかるようですが、既に駅を囲んで超高層ビルが建ち並んでいます。現在住んでいるマンションの窓から駅方面を眺めると、引越した時には無かったビルがいくつも目につきます。いずれも高さ百メートルを優に超えるものですが、中でも一昨年完成した渋谷スクランブルスクエアは、地上四十七階・地下七階、高さ二百二十九メートルと最高を誇っています。

子供の頃、渋谷で一番高いビルは既に取り壊された東横百貨店でした。十階建てで渋谷川に蓋掛けして建築され、よく遊びに出かけたものです。五階あたりだったでしょうか階段の踊り場に、「防空法によりこの階以上での写真撮影を禁ずる」との掲示があったことを覚えています。

幼い頃の記憶を次々と消し去りながら、渋谷の街は昔とは打って変わった高層ビル街へと変わりつつあります。

脳トレコーナー



人気上昇中の脳トレです！



3回目の掲載となりましたが、こちらの予想を超える反響をいただいている「脳トレ」コーナー！  
テレビでも様々な脳トレ番組がありますが、こちらも負けじと出題したいと思います。  
今回は漢字特集です

1

何と読むでしょうか？

舅

ひらがな4文字

2

何と読むでしょうか？

仙人掌

植物です

3

何と読むでしょうか？

焼べる

昔の銭湯やキャンプ

4

□の中に漢字を入れ  
四字熟語を完成しましょう

一□托□

【意味】  
どんな危険があっても、  
行動や運命を共有すること

5

□の中に漢字を入れ  
四字熟語を完成しましょう

初□貫□

【意味】  
最初に決めた志を最後まで  
貫き通すこと

6

□の中に漢字を入れ  
四字熟語を完成しましょう

千□一□

【意味】  
めったにない、いい機会

7

下記の□に1字の漢字を  
入れ、4つの熟語を完成  
しましょう

着  
聖□力  
災

8

下記の□に1字の漢字を  
入れ、4つの熟語を完成  
しましょう

文  
古□物  
道

9

下記の□に1字の漢字を  
入れ、4つの熟語を完成  
しましょう

先  
連□見  
着

【漢字クイズ答】1、しゅうと 2、さぼてん 3、くべろ 4、一運托生 5、初志貫徹 6、千載一遇 7、火 8、晝 9、癡

施設からのお願い



# マスクについて

新型コロナウイルスページでもご紹介した通り、まだまだ感染拡大が続いておりますが、一人一人の「絶対にうつさない」「絶対にかからない」といった気持ちと行動がとても大切です。ここでは一番身近な感染予防策である「マスク」について、つい先日国立の豊橋技術科学大学がマスクについての研究発表がありましたので、ご紹介したいと思います。これはテレビでも話題になりました「スーパーコンピューター富岳」と呼ばれる世界で最も高性能なコンピューターで実験をおこなったそうです。

## ■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	マスク			フェイスシールド	マウスシールド	なし
	不織布	布マスク	ウレタン			
	効果:大 ←					→ 効果:小
	吐き出し飛沫量					
	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2	100%
	吸い込み飛沫量					
	30%	55-65*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)		100%

※2 豊橋技術科学大学による実験値

上記の通り、通常の不織布マスクが一番予防に対する効果が高いということになりました。職員は現在、利用者様の介助を行う場合、不織布マスク+フェイスシールドを着用義務としています。ショートステイ、デイサービスのご利用者、またなごみの郷へご訪問されるご家族の方は、感染予防のため出来る限り不織布のマスクをご着用いただくようお願い申し上げます。新型コロナウイルスのワクチンですが、現在2月中旬から下旬に接種出来るように調整を行っているようです。欧米ではすでに接種を開始しており、効果は出ているような報道も聞こえてきています。副反応が出ている方も数パーセントいるようですが、現時点で感染を防ぐ手立てがワクチンだけなので、いろいろな情報を手に入れ正しい知識を持って接種に臨みましょう。



編集長

松久 晋也

二〇二〇年度としては、今号が最終号となりまして、昨年从今年にかけて話題になった事はアニメ作品の「鬼滅の刃」ではないでしょうか？元々漫画から火が付き、テレビアニメで更に人気が出て、昨年映画が大ヒットし、映画興行収入も歴代一位になりました。知らない方もいると思いますが、主人公の妹が鬼に変えられたため、仇討ちをするため鬼狩りになり、妹を人間に戻す方法を探して旅をするというものです。なぜこのような作品が大ヒットしたのか？それはストーリーの面白さはもちろん、キャラクターの魅力、テンポ、それと家族愛に焦点を当てている点が幅広い層に受けたということでしょう。見た事がないという方はぜひ一度ご覧下さい。ハマる事間違いありません。