



宍道ライオンズクラブ

かわら版

令和2年4月15日
第36号

宍道ライオンズクラブ事務局
まつえ南商工会内
TEL 070-2369-8139

会長スローガン

「心豊かな町と自然 いつまでも WE SERVE」

猛威を振るう新型コロナウイルスの影響で、これまでの生活、いつもの光景が一変、宍道の町にも異様な静けさが漂っています。宍道ライオンズクラブでは、この異常事態を深刻に受け止め、今回は会長メッセージとドクターのアドバイスを掲載することにしました。



新型コロナウイルス感染症は、わが国でも都市部を中心に患者が急増、島根県内では

新型コロナウイルス感染症

医療法人同仁会

理事長 櫻井 照久

(元宍道ライオンズクラブ会長)

コロナ禍における健康管理

松江市で初の感染者が確認され、出雲市に拡大しています。このような状況の中で、強く懸念されているのが、医療崩壊が引き起こされ医療現場で患者さんに対応できなくなる事態です。感染拡大を防ぐため、一人一人が感染予防を実践しながら、自分自身はもとより、周囲の大切な人を守る



一日も早い終息を！

宍道ライオンズクラブ

会長 土江 幹雄

当初は対岸の火事程度に捉えていましたが、瞬く間に日本も非常事態宣言となり、外出は自粛。防災スピーカーからの注意喚起の呼びかけを聞

念じています。皆「い」に心を打たれました。皆さま方のご健康を心から願うとともに、一日も早い終息を

大変恐ろしいです。どうかくれぐれもお気を付けてください。皆「い」に心を打たれました。皆

ために健康管理に努めなければなりません。感染拡大とともに、差別的な言動や過剰反応が相次いでいます。「コロナを恐れて、人を恐れず」を肝に銘じて、正しく恐れ冷静な行動を心掛けたいものです。

新型コロナウイルスの伝播経路は、主にだ液や鼻水などで汚染されたドアノブなどに触れた手で口や鼻を触る接触感染と、くしゃみやだ液などに含まれるウイルスを口や鼻から吸い込む飛沫感染があります。接触感染の防止は、手や指を清潔に保つ、石鹸での手洗いやアルコール消毒を行うことが効果的です。飛沫感染にはマスクの着用が効果的です。密閉、密集、密接(3密)の条件が重なるクラスター(集団感染)を引き起こしやすいとされています。こうした場所を訪れることは避けるべきです。隣りの人と2メートル程度の距離を保つようにすることも重要です。人との接触を極力避ける対策として、外出の自粛、在宅勤務などの働き方が広がって

※裏面に続きます

います。めったにないほど「時間」があります。この際、プラス思考で、筋トレや読書、普段できない趣味や勉強をやってみるのはいかがでしょう。巣ごもり生活を続けると、頭痛・肩こり、イライラ、落ち込み、タバコ・飲酒が増える、怒りっぽくなるなどストレスに伴う症状が出ます。そのような症状を自覚し、予防することが大切です。「規則正しい生活」、散歩、ジョギング、ラジオ体操など「軽い運動」、「十分な睡眠と休養」などをルーティーン化するこ

とが重要です。タバコは新型コロナウイルスの感染や重症化のリスクを高めるといわれ、屋内の喫煙専用室はまさに3密そのもの。直ちに、禁煙をお願いします。

この困難を乗り越えるために皆さんで感染予防を実践し、一日も早く日常生活が取り戻せるように、一刻も早く「コロナ禍」が終息し、明るい未来が来ることを願ってやみません。

国際平和ポスターコンクールで 優良賞受賞

宍道中学校2年生の勝田愛弓さんが、ライオンズ国際平和ポスターコンクールで優良賞を受賞しました。「平和への道のり」をテーマにした同コンクールには、44ライオンズクラブから1771点の応募があり、最優秀賞1点、優秀賞、優良賞各5点という狭き門を経ての快挙です。勝田さんの作品は1年生のときに美術部の仲間と一緒に取り組んだもので、全体がジグソーパズルをイメージして明るい色調で描かれています。人種



▲満開の桜の下で受賞作品を手にする勝田愛弓さん

の違う4人の子どもが平和へと続く明るい道を向いています。しかし、左下には戦火に涙する人物が。「パズルがはまっていない戦争の暗い部分をはめなおして、明るい未来になってほしい」と思っています。勝田さんは「世界の中の戦争も、世界中に蔓延するコロナウイルスも終息して、勝田さんが願う明るい未来になってほしいものです。」

勝田さん、本当におめでとうございます。

フォトアラカルト

12月19日
しんじ幼保園へ遊具の贈呈



12月9日
みずうみの里 クリスマス会



12月19日
家族忘年会 (宍道公民館)



2月3日 献血活動
(ショッピングセンター丸合)



宍道ライオンズクラブ ホームページ▶ <http://ww52.tiki.ne.jp/~shinjilc/>
(クラブ方針、活動内容、役員会構成、かわら版などご覧になれます)