

## 白湯公民館の貸館利用について

館長 松本 道博

松江市内で新型コロナウイルス感染者の発生が確認されたことにより、松江市から4月10日(金)から5月6日(水)までの間、貸館利用の中止の通知を受け、貸館を希望される皆様には対応させていただいています。また、年度始めの諸団体総会も取り止め、書面議決とさせていただきます。

現在のところ、5月7日(木)以降の利用申し込みは、利用に際しての様々なお願いもしながら受付けていますが、感染状況により期間が延長する場合がございますので、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。  
\*5月7日(木)以降の予定について不確定なものが多く、今月の行事予定一覧の掲載を取りやめました。  
予定としています貸館団体等の皆様には、ご容赦いただきますようお願いいたします。

## 貸館予約について

<次の①~③が同時に重なる場合、中止または延期の検討をお願いします>

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多くの人が集まっている場所
- ③近距離(互いに手を伸ばしたら届く距離)での会話や発声が行われる密接場面

<上記3条件が同時に重ならず、利用する場合の留意点>

- ・風邪、発熱症状のある人は参加をお控えください。
- ・咳エチケット、手洗い、アルコール消毒の徹底、マスクの着用をお願いします。
- ・隣や前後の人と1~2mの間隔をあけてください。

### 不要不急の外出は控えましょう!

### 密閉、密集、密接の3つの密を避けましょう!

## 新型コロナウイルス感染症への対応について(高齢者の皆様へ)

### 日々の健康を維持するために

新型コロナウイルス感染症の影響による、生活不活発による心身の健康への悪影響について考えることが大切です。心と身体の健康を維持するために、以下のことに気をつけましょう。

#### ●運動をしよう

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下することが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ・人込みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、\*自治体のオリジナル体操、スクワットなど)を行う。
- ・家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理など)や農作業などで身体を動かす。
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。



#### ●食生活・口腔ケアをしっかりと

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることや、お口の健康を保つことが大切です。

- ・3食欠かさずバランス良く食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。声を出して本を読んだり(音読)、噛みごたえのある食品(玄米、たくあん...)を献立に入れると良いですね。



#### ●人との交流を

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・家族や友人と電話で話す。
- ・家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。
- ・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

#### ●お役立情報

一般社団法人日本老年医学会から出された「新型コロナウイルス感染症 高齢者として気をつけたいポイント」も参考に、健康維持に取り組んでください。

【厚生労働省ホームページから引用】

#### \*自治体のオリジナル体操

松江市では高齢者の方々から自宅でする手軽な体操「おうち元気塾」を4月1日からマーブルテレビで放映しています。(月曜から金曜午前10時から放映)

# つながろう 地域の絆 輪になって 白湯地区町内会連合会

# 白湯公民館だより



松江市白湯公民館発行第394号  
令和2年5月1日 発行  
松江市灘町1-57  
TEL:22-7147 FAX:21-7572  
E-mail sirakatak@mable.ne.jp  
ホームページ:「松江市白湯公民館」で  
ご検索ください

『新型コロナウイルス感染症拡大防止対策』等による、公民館事業等の中止、延期、貸館の可否に関しては、白湯公民館ホームページ(<http://matsue-city-kouminkan.jp/sirakata/>)からご確認ください。お問い合わせください。

## 令和2年度白湯地域歴史再発見学習会について(お知らせ)

白湯公民館・白湯歴史まち歩き楽会

新型コロナウイルス感染症拡大を受け、今年度の計画をお示しすることが遅れましたこと、お詫び申し上げます。

現在のところ、日時等の決定済みのものもあれば、これから調整するものもありますが、次のような内容の学習会を開催いたします。新型コロナウイルス感染症拡大の状況を見ながら日程を設定したり、キャンセルせざるを得なかったりすることもあるかと思えます。

今年度も、奮ってご参加いただきますようお願い申し上げます。

期 日	内容・演題	講 師
10月24日(土)	演題「松江城天守国宝指定5周年記念 松江城大解剖一城郭そして城下町」	木下 誠氏(松江歴史館学芸係長)
11月28日(土)	松江先人記念館・雑賀教育資料館見学	赤木 直行氏(雑賀公民館館長)
1月23日(土)	梅謙二郎と民法改訂から 「遺言書を書いてみよう」	佐藤 力氏(弁護士)
2月27日(土)	演題:「収活」を活かす	小汀 泰久氏 (終活コンサルタントENGAWA代表)
未 定	地域に生きる島根県立美術館	蔦谷 典子氏 (島根県立美術館主席学芸員)
未 定	嫁ヶ島現地探索会 嫁ヶ島に関する地域資料をまとめ、資料化へ	編集委員会委員
未 定	近世白湯の「市場」について 近世の白湯本町、扱った品目、流通など	交渉中



●参加費 500円(原則としていますが、変更もあります)

### 募集!

一緒に嫁ヶ島資料作りをやりませんか?

公民館蔵書資料、あるいは現地視察等楽しく資料作りを進めます。興味のある方はご連絡ください。  
連絡先 白湯公民館 22-7147(担当:松本)

## 公民館事業にご参加いただく皆様へ

公民館側で撮影した写真は、ホームページや広報誌等に使用させていただく場合がございます。ご了承ください。  
また、個人で撮影された写真や動画のデータにつきましては、ほかの方が写りこみ、個人が特定できるものについては、その取扱いに十分にご注意いただき、SNS等のインターネットサイト、新聞や雑誌・情報誌等への投稿はご遠慮ください。

## 公民館職員人事異動のご挨拶

この度、松江市公民館運営協議会連合会へ異動することとなりました。

在職中の5年間は、新たな出会いがあり、また出会い直しもあり、色々なご縁で繋がった地域の皆様に温かく支えていただきながら、仕事に取り組むことができましたこと、心より感謝申し上げます。皆様と取り組んだ一つ一つの行事や活動は思い出深く、これからの仕事に繋がっていく私の財産となりました。皆様のご健勝と白湯地区の益々のご発展をお祈り申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。本当にありがとうございました。

寺津 千賀

このたび、4月1日付けで、城北公民館より異動してまいりました山部通子と申します。

白湯地区の皆様との出会いと繋がりを大切に楽しく活動してまいりたいと思います。

何かとご迷惑をおかけすることもあります。どうぞよろしくお願いたします。

山部 通子



<主催：世代間交流部>

## おだんごクラブについて

開講式を5月に予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染防止のため、延期いたします。開講時期は未定です。

開講式の日時が決まりましたら、会員の皆様にはご連絡させていただきます。

ご迷惑おかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

今年度の開講時期が未定ですが、引き続き会員は募集中です♪

「おだんごクラブ」とは、0歳～幼稚園入園前までの乳幼児親子を対象とした会員制の楽しい乳幼児学級です。季節ごとの伝統行事や楽しい企画がいっぱい！親子で楽しく活動して、お友達を増やしませんか？参加ご希望の方は、白湯公民館(TEL22-7147)までお問い合わせください。

※年会費は不要ですが、必要に応じて参加費を徴収します。

子育て相談の電話番号はこちら

新型コロナウイルス感染防止のため、様々な子育て相談の場が中止や延期となっております。

子育てに関してお困りのことや不安なことがある場合は、松江市地区担当保健師へご相談ください。

松江市健康部 健康推進課  
電話 60-8156

## 支え合ってこそ・・・

松江市内での新型コロナウイルスの感染拡大を受け、4月16日から市内の公立学校の一斉休校が始まりました。その初日の公民館までの道中は、いつもの子ども達の姿は無く、人や自動車の往来も激減して、これまでの当たり前の風景が、次元の違う異様な風景に一変したように見えました。私たちはまだワクチンや特効薬の見つかっていないウイルスの恐怖にさらされている過酷な今を、現実には生きているのだと改めて感じたのです。

地方紙に、松江市出身でフランス在住のフルート奏者、村上景子さんのメッセージを載せた記事がありました。その中に「今は少し大げさに気をつける方が絶対に後悔しない。」と、自ら感染し、潜伏期間中に誰かにうつってしまったという自責の念から、フェイスブックで広く呼びかける言葉がありました。

私たちは正しい情報を得て、村上さんが進言するように、油断することなく、大げさに気をつけていくことが大切だと思います。また、テレビのニュースで、今回のことについての感想を求められた若者が、「私たちもいつ感染するのか分かりません。感染された方が中傷されるようなことがあってはならないと思います。」と語っていて、市民として大切にしなければならないことだと思いました。二人の言動のように、うつされないこと、うつさないことへの心がけ、そして、万が一感染者が身近にあったとしても、決して当事者を誹謗中傷するような地域社会であってはならないように思います。こんな時こそ支え合いの心をもって、この難局を乗り越えたいものです。

ところで、更なる新型コロナウイルス感染症拡大を受け、「つどう」場であるはずの公民館での活動が連休明けまでは禁止という、大変厳しい状況があります。どうか、ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。それ以降については、状況を見ての判断となります。よろしくお願いいたします。



《源助公園の桜》

満開となった見事な桜が、いつにもまして美しく見えたのは、今の心境のためなのかな、と思いました。松尾芭蕉の「さまざまなこと思い出す桜かな」という句が好きです。来春、桜を愛でながら、今春のことを思い出せたらと切に願いました。

(M・M)

## 令和2年度 白湯公民館 主要行事予定

白湯地区体育祭 9月13日(日) 中央小学校校庭(雨天：中央小学校体育館)  
白湯公民館まつり 10月31日(土)・11月1日(日) 白湯公民館

## ゴーヤの苗の配布について【中止】

毎年5月下旬にゴーヤの苗を配布しておりましたが、今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために中止となりました。

## まつえこどもスマイルプロジェクト ～地域で見守るこどもの安全安心～

中央小学校校区の白湯、朝日地区が、松江警察署から「子ども安全対策モデル地域」に指定(今年度から2年間)されました。これは、学校と地域、家庭が一緒になって子ども達の安全を守る取り組みで、この実践の成果を、松江市内の学校に広げていこうとするものです。

4月10日(金)に安全対策モデル地域指定式・青パト顔合わせ会が中央小学校でありました。例年でしたら地域のボランティアの皆さん(青パト隊)が子ども達と対面しながらの顔合わせ会ですが、新型コロナウイルス感染症拡大対策の為に、両地区の青色パトロール隊長(白湯は灘町 飯塚 修さん)と公民館長だけの出席で、式は校内放送で執り行われました。横断幕の披露に合わせ、集団下校の見守りも関係者で行なわれました。安全安心な地域、子ども達から大人まで、住民の皆さんの笑顔溢れる地域にしていくプロジェクトになればと思います。具体的な取り組みは、今後地域の皆様にもお願いされることとなりますので、よろしくお願いいたします。



## 震災シミュレーション その1

## 防災 ミニ知識

### 震災シミュレーション その1

出雲地方を断層地震が襲ったと仮定します。その瞬間、あなたがとるべき行動は？起こりうる危機ととるべき行動をシミュレートして、想像してみましょう。

#### 地震発生その直後

##### ●最優先で自分の命を守る

家具類の下敷きになったり、ガラスの破片などの落下物が直撃すると、負傷したり命を落とす場合もあります。先ず周りの様子を見ながら、すぐには「物が落ちてこない、倒れてこない」の場所に移動しましょう。命を守りことを最優先に考えて行動しましょう。

##### ●揺れが収まってから行動する

慌てて外に出ると、ケガのもと。揺れが収まって、散乱したガラス・陶器の破片などに注意します。

##### ●火元を確認する

火を使っているときは、揺れが収まってから、あわてないで火の始末をします。もし出火していたら、落ち着いて初期消火に当たりましょう。

##### ●出口の確保

揺れが収まった時に、とっさに避難ができるように、部屋の窓や戸、玄関や勝手口のドアを開けて出口を確保しましょう。

##### ●ガラスや塀から離れて！

屋外にいたら、瓦や窓ガラスの破片、あるいはブロック塀などが崩れて、大変な怪我を負ったり、命を落とす危険もあります。冷静に経路を確認し近づかないことが大事です。

#### 自宅に潜む危険

##### ●リビング・キッチン

ご自宅の、リビングやキッチンに潜む危険は・・・想定してみましょう。リビングでは、背の高い家具の下敷きになること、ガラスの飛散によるケガ。キッチンでは、レンジなど重い家電。棚からの物の飛び出しにも注意します。

揺れが収まったら、スリッパなどで足を保護して移動、避難経路を確保しましょう。調理中の場合は、身を守ることを優先して、揺れが収まってから火の始末を・・・！