

すなやま支援員 VOL.36 だより



令和3年4月臨時号 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めでたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273



新型コロナウイルス感染情報

市内で感染者が発生！マスク・手指消毒して感染予防を！

全国的に、コロナウイルスが猛威をふるって感染拡大しています。村上市でも連日感染が増加している中、対策はこのままでいいのかな？これってどうなるの？といった相談を受けることが多くなりました。コロナ対策は感染を予防しつつ、感染をおさえる段階に入っているようです。

今回は、常識なことなのかもしれませんが、個人では判断のつかないことも多々あるので、ご紹介します。

おさらい！濃厚接触者とは？

濃厚接触者の定義(国立感染症研究所より)※一般的な例

- ・感染者と同居あるいは長時間の接触があった者
- ・適切な感染予防をせず(マスクなし)に、感染した方の診察、看護もしくは介護していた者
- ・手で触れることのできる距離で15分以上の接触があった者

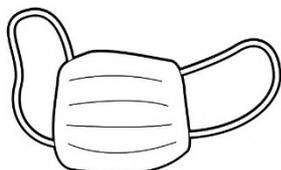
チェックポイント！

毎日テレビやテレビ電話でお知らせはありますが、高齢者の中には悪い風邪くらいにしか思っていない方も少なくありません。徹底して習慣化するのは、難しいと思うのですが、大事な人を守るため、今一度気を付けましょう。

この場合はどうしたら？どう対応したら？

問題 濃厚接触の疑いで自宅待機しているとき、回覧板はどうしたらいいの？

答え マスクをして、手指の消毒を徹底しているという前提のもと、回覧してもいいそうです。うつさない、うつらない！大事なことですよね！



裏に続きます



**4年目となりました！
今年もよろしくお祈りします！**



今年度も集落支援員として、お仕事をさせていただくことになりました。主に買い物支援として活動していますが、時には地域の見守りや地域と行政をつなぐようなこともしています。住む集落ごとに、心配事も違うので、問題を一緒に考えたりもしています。この地域で安心して暮らせるよう、少しでもお手伝い出来たら幸いです。見かけたときは、お気軽にお声がください！

問題 新型コロナウイルスに感染した人と濃厚接触したと思うのだが、保健所から連絡がない。普通に生活していいの？

答え 検査をするかどうかは、**保健所の判断**になります。行動歴を聞き取りし、検査が必要だと思われる方に、順次連絡が行くそうです。しかし、ウイルスが検出されるタイミングは人によって異なるため、PCR 検査では感染していても、稀に見つけれないことがあるそうです。ウイルスの潜伏期間は**14日程なので**、その間健康観察をして**外出を控える**ほうがいいそうです。

問題 外出自粛により自宅待機の間、買い物なしで過ごせないが、市から援助や食料の配給はあるの？

答え 設問に対する市からの援助や食料の配給をする制度は現在ございませんが、神林地区では「**ささえあいカタログVOL.2(3月1日発行)**」を全戸配布しており、**軽易なサービスを行うメニューを掲載**しております。まずはご確認のうえ、ご相談ください。

問合せ先 村上市社会福祉協議会地域福祉課 電話 62-7757

備えて安心！
ローリングストック

備える

買ったす

食べる

ローリングストックとは？

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量を家に備蓄しておく方法。ポイントは日常生活で消費しながら備蓄する循環備蓄とも呼ばれます。ローリングストックをしておくことで、大規模な災害発生時に物流が機能しなくなった場合でも、常備を流用し、行政の支援が行われるまでの間、持ちこたえることもできます。

メリット	デメリット
買い物に出られないときに慌てなくて済む	保存の場所が必要(冷蔵庫、冷凍庫など)
事前に緊急時に備えられる	一時的に支出が膨らむ(未来の消費のさきどり)
普段と変わらないものが使える	賞味期限の管理
不要の外出を減らせる	

※ローリングストックにおすすめのもの！

3日分を目安に備蓄。冷蔵庫の生鮮食品も含めれば1週間は生活できるそうです。

(例) 水(1人1日3L 可能であれば1週間分蓄える)・米5キロ

- ・真空パックのごはん6個・即席めん3個・乾麺(うどん、そば、そうめん、パスタなど)2袋・缶詰め(果物など)1缶・缶詰め(鯖缶、焼き鳥などの主菜)6缶・野菜ジュース9本・飲料(500mL)6本・チーズ、かまぼこなど各1パック・菓子3個(チョコレートなど)
- ・スポーツ飲料粉末1袋・調味料一式



新潟県では、**新型コロナ受診・相談センター**を設置しています。毎日24時間対応(土日・祝日含む)

電話 025-256-8275

村上保健所でも相談可能です。(平日8時30分～午後5時15分まで) 電話 0254-53-8368

すなやま支援員だよりについてご意見、ご希望がございましたらお気軽にお問い合わせください。

メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp