

## 「ボッチャ」というスポーツを知っていますか



ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

ボッチャという競技は老若男女、障害のあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に、そして競い合えるスポーツです。ジャックボール目がけて投げたつもり自分の球が、思っていたのとは違った方へ転がって行くと、なぜ、どうしてと思ったり、上手くジャックボールに近づいた時、「やった！」と思ったりと楽しいものです。

何と言っても、相手チームのボールが有利な位置を占めていて自分の投げた1球で逆転したときや、ジャックボールにぴったりとくっついた時の達成感は何とも言えません。

ボッチャはもちろん練習を積めば、より上達するのですが、初めての方でもとてもうまくいく事もあり、それも魅力の一つだと思います。走ることもなく、その場からボールを投げる、気軽に取り組めるスポーツです。ボッチャはヨーロッパ発祥のパラリンピック正式種目です。

令和3年度の練習日は、毎月第4火曜日

11月・12月は第3火曜日（8月は休み）

10時～12時 末吉地区センターの体育室です。

どんなスポーツか、1度体験にいらしてください。

上履き持参、マスク着用で、どなたでも無料で参加できます。みなさまのご参加をお待ちしています。

上末吉保健活動推進員会会長 土屋幸枝



## 地域の話

## 小さな同居者“鈴虫”

土橋小夜子

我が家の小さな同居者は只今冬眠中。かれこれ半年になる。覚醒は5月初旬、一斉にざっと千匹。数回脱皮、羽化を繰返し三ヶ月で成虫となる。

男子のみのオーケストラで初演は8月。演目はシューベルト、モーツァルト、バッハ、滝廉太郎等々。最終は、10月のベートーベン。前羽、後羽それぞれ二枚ずつ、発音鏡なる共鳴物もそなえている。活動期は僅か半年。女子は、たらふく食べ、次世代の為に備えて重要な役割を担う。この小さな小さな同居者につき合い始めて、はや5年は経つだろうか？

この鈴虫一家の尊い命の営みを、間近に見せてもらう度に、今ようやく、気付くことがあるのです。この地球上に生存するすべての生物、いないものは何もない。いない人も、一人としていないのです。

短い命の神秘を感じとる時、このファミリーは私に、尊厳や悲哀や、そして人間の傲慢にも静かに向き合うよう伝えているのでしょう。

皆さんも飼育してみませんか。ご相談に応じます。（上末吉四丁目）





## コロナ禍の長丁場を乗り切ろう！ Part16



調査報告します

皆さんのお手元に福祉だよりが届く頃に、緊急事態宣言が解除されているでしょうか。外出でき、外食ができて、旅行にも行ける、友達とお茶も……、となると嬉しいのですが、でも可能な？と思う方も多いのではないのでしょうか。昨年夏の第2波のあと、秋の良い気候に誘われて、紅葉狩り、温泉旅、go to eat で食事にでかけ…、気がついたら第3波→2度目の緊急事態宣言に至ったのが記憶に新しいからです。今号では、このあと始まるはずのワクチン接種、注意しなければならない変異株について見ていきましょう。(NHKのニュースサイト、朝日新聞、横浜市のホームページを参考にしました)

### 1.世界の最近の感染状況

3月4日現在、世界中の感染者は1億1525万人を超え、亡くなった方も256万人を超えています。人口の多い米国では死者が50万人を超え、バイデン大統領が第一次世界大戦・第二次世界大戦・ベトナム戦争での米国の戦死者数を超えたといいました。米国では、前大統領が対策取り組んだとは言い難いことと、国民皆保険の日本と違い、貧困層は感染しても医療にかかりづらいということが大きかったのでしょう。

### 2.日本の最近の感染状況

同じく3月4日現在、43万6000人を超えました。3月以降、1日あたりの新規感染者が1000人を切る日もあるので、第3波もようやく落ち着いてきましたが、1都3県は減少が下げ止まっているといわれます。1日あたりの新規感染者が最多だったの緊急事態宣言が出た翌日の1月8日の7949人。

### 3.横浜市の最近の感染状況

3月4日、新規感染者は2万人を超え、亡くなった方は306人です。1日あたり新規感染者の最多は542人(1月18日)。横浜市では、毎週金曜日の夜に、区別の陽性者数を発表していますが、3月5日の発表では鶴見区の陽性者は1473人。最多は1767人の港北区(人口も多い)です。

### 4.新型コロナウイルスの変異株

ウイルスはそもそも変異します。ウイルスはヒトの細胞に入ると自分の遺伝情報のコピーを作ったヒトの細胞内で増えていくのですが、そのときに起こるコピーミスが変異です。現在、3つの変異株が、感染力が強まっていると懸念されています。

#### ①イギリス型

英国で昨年12月上旬に初めて報告されましたが、9月20日にはこの変異株に感染した人がいたことが、解析の結果、わかっています。英国では昨年12月から第2波となり(第1波がはっきりとは終息せず、ずるずる続いた)、12月上旬は1日あたりの感染者数が1万人台、下旬になると5万人台、年明け1月に入ると1日6万人を超える日も出てきました。そのため、イギリスは1月6日から3度目のロックダウンに入り、まだ続いています。今回の感染蔓延はこの変異株によるものと考えられています。英国の人口は6714万人ですから、1億2720万人の日本と比べると、1日あたり5万人の新規感染は大変な状況です。

#### ②南アフリカ型

南アフリカで最初に見つかった変異ウイルスは、去年8月上旬に発生したとされていますが、WHOによると2月23日までに51の国と地域で感染が確認されているそうです。

#### ③ブラジル型

日本では1月6日にブラジルから到着した人から最初に検出されました(1月6日)。WHOによると2月23日までに29の国と地域で感染が確認されているそうです。

#### ④変異株…日本の現状

神戸市は1月以降の新規感染者のウイルスを解析した結果、2月19日以降の新規感染者の半数以上が変異株によると、3月1日に発表しました。変異株かどうかはゲノム解析をしなければわかりません。国の感染研究所が行っていますが、神戸市は解析能力を持っているため、

独自に解析を行いました。専門家は、この変異株は昨年末頃に我が国に入ってきたものが静かに広がったと推測しています。水際対策が甘かったと言わざるを得ません。

### 5.新型コロナウイルスのワクチン

結核予防のためのBCGは生ワクチン、毎年接種している方も多いインフルエンザワクチン是不活化ワクチンですが、今接種が予定されているのはそれらと違い、メッセンジャーRNAワクチンやウイルスベクターワクチンです。

### 6.どうしてワクチンを接種するの？

インフルエンザワクチン同様、ワクチン接種をしていれば必ず感染しないというわけではありませんが、発症は抑制できるそうです。また、ワクチンを接種した人が増えるほど、社会の中で免疫を持つ人が増えるので、感染の蔓延を抑制できると考えられています。しかし、変異株が出現している現在、今あるワクチンの変異株に対する効果に確信は持てない状況ですが、全く効果なしというわけではないでしょう。

いずれにしても人類が初めて経験するウイルスですから、科学的な根拠に基づき、手探り状態で進むほかありません。



### 7.横浜でのワクチン接種はこれからどう進むの？

新型コロナウイルスワクチンの接種は任意で、無料です。鶴見区の集団接種会場は鶴見公会堂とすでに発表されていますが、3月1日横浜市は、4月に横浜市に届くワクチンは高齢者の1%にも満たないと発表しました。市では、3月中に接種券を配送する予定でしたが、見直さざるを得ないため、今後のスケジュールは不明です。

### 8.コロナ禍での日々の過ごし方

感染が始まってからもう1年、自宅に引きこもっていて、体力が落ちた、転びやすくなったと実感している方も多いでしょう。

人混みを避けての散歩、三密を避けての友人とのマスク会話など、日々の生活を風通しのよいものにしましょう。年齢に関わりなく、他人と関わりを持ち続け、自分の心をいたわりましょう。長丁場と腰を据えて、ご近所同士、声を掛け合って日々をお過ごしください。

引き続き、三密を避ける、マスクをする、手洗いや消毒をする、を守りましょう。



## シリーズ③ 「鶴見区社会福祉協議会って何するところ？」

鶴見区社協では、地域の福祉の関する様々な取り組みを通じて、地域の皆様と共に誰でもが住みやすいまちづくりを進めています。今回は移動情報センターについてご紹介いたします。

◎移動情報センターは、障害のある方が安心して外出するための相談や情報提供の窓口です。「出かけたけれど一人では不安」「登下校の付き添いについて相談したい」「車椅子対応の車で送迎してくれる事業所を教えてください」「外出を支援するサービスについて知りたい」など、お気軽にご相談ください。(相談無料)

移動情報センター 電話(専用)045-504-5050(月～金 午前9時～午後5時)

〈ガイドボランティア募集中です！〉

買い物や通院、通学など外出の付き添いをしてくださるボランティアさんを募集しています。しっかりとフォローさせていただきますので、ボランティア活動の経験が無い方でも大丈夫です。ご関心のある方はお気軽にご連絡ください。

住所 鶴見区鶴見中央4-37-37 リオバルデ鶴声2階 電話 045-504-5619 FAX 045-504-5616

マスクキャラクター  
カメ吉



### 健康に過ごすためのヒント

#### 骨粗しょう症予防のために日々の食事に心がけましょう

##### ・カルシウム

骨を強くするためにはカルシウムひたすらカルシウムです。

そのために牛乳および乳製品・魚介類・大豆製品・緑黄色野菜をとる

##### ・吸収を高めるビタミンD

カルシウムとの組み合わせで効果倍増  
魚 鮭・サンマ・サバ

キノコ類 きくらげ・干し椎茸など

##### ・骨の土台となるコラーゲンも大切

コラーゲンをつくるビタミンC

果物 キウイフルーツ・いちご・柿・オレンジ・レモンなど

野菜 赤ピーマン・ブロッコリー・菜の花・カブの葉・レンコン・ジャガイモ・さつまいもなど

食事で健康寿命を延ばしましょう！



### 「ミツ池公園フェスティバル」 5/15(土)9時半~15時

開催及び内容等について、現在検討中です。



### 上末吉にだれもが集える子育てスペースが誕生！ ～親と子のつどいの広場 coron「ころん」～

小さなお子さんが遊んだり、ママ同士が交流したりできる広場で、楽しいイベントもたくさん用意してお待ちしています。

また、チャリティー品やハンドメイド品の販売などもありますので、親子連れだけでなく、どなたでもお気軽にご利用ください。

初回無料なので、まずは皆さまのご来所をお待ちしています。

区内在住の親と子ほか、どなたでも



OPEN：月曜～金曜9時30分～15時30分  
休み 土・日・祝日

利用料：初回無料

会員：入会金 500円 利用料 300/回  
フリーパス 1,000円/月

非会員：利用料 400円/回

場 所：上末吉 5-1-34 リノヴァ三ツ池公園 1F  
080-3582-9949

子育て支援団体 リノアス 代表 宮城 亜紀



広場ころん



ハンドメイド販売



カ

レ

ン

ダ

ー

4月 2日(金) 金曜えがお亭

4月 16日(金) やよい会

4月 19日(月) ぽんぽこりん広場

5月 7日(金) 金曜えがお亭

5月 17日(月) ぽんぽこりん広場

5月 21日(金) やよい会

6月 4日(金) 金曜えがお亭

6月 18日(金) やよい会

6月 21日(月) ぽんぽこりん広場

7月 2日(金) 金曜えがお亭

7月 16日(金) やよい会

7月 19日(月) ぽんぽこりん広場

金曜えがお亭：65歳以上の方対象 自由参加  
10時～11時半 会場 上末吉二丁目会館

ぽんぽこりん広場：親子対象 10時～12時  
自由参加 会場 上末吉二丁目会館 無料

※日程は変更することがあります