



6月23日(火)に高齢者の交通手段を考える市議会有志の皆さんと市営バスの担当課である地域支援課職員と市営バスの視察に行ってきました。今回は夜須町のルートの一部を利用しましたが、運転手さんが利用者の方のフリー乗降する場所を把握しており、地域に密着した姿を見ることができました。私も子どもの頃は町営バスで通学しましたが、当時は満席になるほど利用者がいました。ごめん・なはり線や高知東部交通とともに、“乗って残そう公共交通”の啓発とデマンド型のバスやタクシーなど高齢者の移動確保も含め、皆さんのご意見などをお伺いしながら、より利用しやすい運行形態を考えていきたいと思えます。



読書で一息



おすすめの1冊をご紹介します!

御手洗潔の挨拶
島田 莊司 著

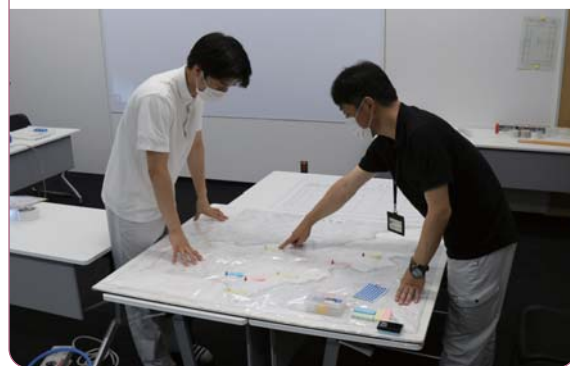


コロナウイルス対策で自宅での滞在時間が多くなった今日この頃。DVDや本をレンタル、購入の機会も増えたとよく耳にします。テレビドラマ化や映画化された御手洗潔シリーズ。主人公の独特なキャラなどで人気を博しています。「占術殺人事件」「斜め屋敷の犯罪」などが有名ですが、まず入りとして手軽に読めるのがこの本。

今月の「#市長」



梅雨前線の停滞による影響で熊本県をはじめ、九州全域や長野県、岐阜県に大きな被害をもたらした令和2年7月豪雨。香南市でも、数回避難準備・高齢者等避難開始情報をだしました。今後は台風シーズンが到来しますが、的確なタイミングで迅速に避難情報をお知らせします。今年にはさらにコロナウイルス感染症に対応した避難所対策を進めていきます。皆さんもマスクや体温計、消毒液、スリッパなど感染症から守る対策を可能な範囲で準備して避難して頂くようお願いいたします。



「新しい生活様式」を実践しよう

長期間にわたって感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染さらには近距離での会話への対策を、これまで以上に日常生活に定着させ、持続させなければなりません。それを「新しい生活様式」と呼びます。実践例の一例を紹介します。

一人ひとりの基本的感染対策

◆感染防止の3つの基本

- ①マスクの着用
- ②手洗い
- ③身体的距離の確保



- 間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用

◆移動に関する感染対策

- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむをえない場合に

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 毎朝体温測定などの健康チェックを。発熱や風邪の症状がある場合は無理せず自宅療養
- 「3密」の回避(密閉・密集・密接)



日常生活の各場面別の生活様式

◆買い物

- 計画をたてて素早く済ます
- レジに並ぶときは、前後にスペース



◆娯楽、スポーツ等

- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- 歌や応援は、十分な距離がオンライン



◆食事

- 対面ではなく横並びで座ろう
- グラスやおちょこの回し飲みは避けて



働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- 会議はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク



こうなん
元気



新型コロナウイルスについての情報は厚生労働省や高知県、香南市のホームページから確認できます。

▶ 厚生労働省
ホームページ



▶ 高知県
ホームページ



▶ 香南市
ホームページ



あじのソテー 夏野菜添え

〈1人分の栄養価〉エネルギー 150kcal
たんぱく質:12.5g 脂質:5.0g
カルシウム:24mg 塩分:1.9g

材料 (4人分)

- あじ 200g
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 適宜
- ピーマン 2個
- トマト 2個
- 生しいたけ 4枚
- 酢 大さじ3
- 薄口しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 水 大さじ2

作り方 (4人分)

- ①. ピーマンはへたと種をとり除き、トマトは熱湯にさっと入れて皮をむいて種をとり、生シタケは石づきをとって、それぞれ1cm角に切る。
- ②. サラダ油を熱した鍋にピーマンとシタケを中火で炒め、火が通ったらAを加え加熱し、最後にトマトを加える。
- ③. あじに塩こしょうをふり、小麦粉を薄くつけ、サラダ油を熱したフライパンで、中火でじっくりと火を通し、あじを皿に盛り、②を全体に回しかける。

おいしく減塩!
おすすめ減塩レシピ

健康対策課 ☎57-7516

ワンポイント
青魚の油に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)は、血液サラサラ効果、動脈硬化の予防、中性脂肪を下げる効果があります。

今年も行こう、
今年も行こう、



がん検診

受診時の
おねがい

- 自宅で検温し、発熱や風邪症状があるなど体調不良時の受診は避けましょう
- マスクの着用をお願いします
- 密接密集を防ぐため受付時間を守りましょう
- 入館時と退館時には適宜手指消毒をしましょう

予約受付
期間

前立腺がん検診

8月3日(月)～8月21日(金)
8:30～17:15

50歳以上
対象

月日	会場	受付時間	定員
9月1日(火) 9月2日(水)	のいちふれあいセンター	①13:30～14:00	30人
		②14:00～14:30	30人
9月15日(火) 9月16日(水)	赤岡保健センター	③14:30～15:00	30人

予約受付
期間

働き盛り検診

9月1日(火)～9月18日(金)
8:30～17:15

月日	会場	受付時間
9月27日(日)	のいちふれあいセンター	8:30～11:00

※特定健診・結核肺がん検診・胃がん検診のセット検診になります
※詳しくは9月号の広報紙でお知らせします

完全予約制

申し込みは
お電話で!!
57-7516
(健康対策課)
定員に達し次第、
受付終了となります