



虹だより

第115号

発行R5, 5, 1



晴れ渡った空に、新緑の木々、すがすがしさをを感じる季節になりました。

3年余り私たちの生活に制限をかけてきた新型コロナですが、5月8日（月）から感染症法上、扱いの5類へ引き下げられます。5類になるとどう変わるのでしょうか。どんな事を注意して行ったらいいのでしょうか。

5類になるとどう変わる？

まずは感染者数です。これまで全数を把握し、各都道府県が毎日発表していましたが、5類では特定の医療機関にかかった患者数のみを把握する定点把握に変わります。発表は週1回に減ります。次に死者数です。今後も全数を把握しますが、毎日発表していたものが、5類では死亡届を元に全国をまとめた月ごとの死者数とその2カ月後に発表されます。治療費について、これまでは検査費用も含めて公費で賄ってきましたが、この点が大きく変わります。ただ、高額な治療薬については、9月末までは公費で補助、入院費も高くなるため2万円を上限に補助されます。

更にこれまでは発症から7日間は外出自粛が求められましたが、5類に引き下がると、5日間の外出自粛の推奨が変わります。行動制限が緩和されることでうつりやすさの条件が高まることとなりますので、これまで習慣として身に付けてきた対策は続けてほしいと思います。特に窓を開けての換気は、多くの人が集まる場所で有効です。

朝食を食べていますか？

朝の時間は、貴重なモノ。1分1秒でも寝ていたいという人、「朝食を抜けばダイエットになる！」と思われる人、朝食を食べなくても1日2食で十分という人など、色々な人がいらっしゃいます。ところが、朝食は意外と健康維持に欠かせない要素を含んでいます。食べない週間の人はこの機会に朝食を見直してみましょう。

●体内時計を整える。

体内時計は24時間よりも少し長い周期で進んでいる。朝食をとる事で身体などの様々な機能がリセットされ一日24時間の周期で動き出す。

●朝食抜きは、肥満になりやすい

次の食事の時に血糖値が上がり、糖や脂肪を取り込み太りやすくなる。

●便秘になりやすい。

食べ物が胃に入る事で腸がぜんどう運動を開始する

●朝食抜きはイライラやだるさにつながる。

食事をとる事で体温が上がる。体温が低いままだとエネルギーや栄養素が不足しイライラやだるさの原因になる。

●体温は睡眠にも影響します。

朝食を食べてしっかりと体温を上げることで、夜ぐっすり眠ることができるようになります。朝食の欠食頻度が高い人や、ヨーグルトだけやフルーツだけなど朝食の摂取量が少ない人は、睡眠と覚醒のリズムが不規則になりがちです。



今月の土曜開所日

- ◎シュレッター 19日(金)pm 24日(水)pm
 - ◎文化財保護課トイレ掃除 2日(火)am
 - ◎児童文化センター清掃 12日(金)pm
 - ◎ロイヤルフーズ毎週(火、水、金)
 - ◎上州ミート、五十嵐マンション掃除毎週(月、木)
 - ◎焼肉乃上州グリル掃除 毎週(月、木)
 - ◎高田農園 不定期
 - ◎タイヤ交換、暮らしのお手伝い、その他随時
- ※体調の悪い日は朝の会までに職員にお話しください。

今月の主な外作業

- ◎5月13日(土) 防災訓練 (水害)
- ◎5月20日(土) BBQ
- ◎5月27日(土) 虹の会

※ 開所日は原則として11時降所です。20日は延長する可能性があります。



目標達成!



昨年度の平均工賃は
21,403円でした。
今年度の目標工賃は
21,500円です。

先月の行事より 道の駅まえばし赤城



4月22日（土）道の駅まえばし赤城に行ってきました。

日本に道の駅ができて今年で30年目になるそうです。全国に1204か所、群馬県内に33か所、そして前橋市内には4か所あり、その1か所が「道の駅まえばし赤城」です。「ここに来たら1日中楽しめる！」と小さなお子様から大人まで満足していただける施設として誕生したとのことです。

確かに、芝生広場には子供たちが楽しめそうな遊具や気になるお店もたくさんありました。

昭和レトロをイメージしたという温泉も興味深いです。

当日は、前橋名物の空っ風が吹きすさぶ中、混雑にもめげずそれぞれが自由行動を楽しみました。



みなさん、時間厳守で、誰ひとり迷子になることも事故もなく、楽しい時間を過ごせて、本当に良かったです。素敵な思い出になりました。

人気のパン屋さんの行列はまだまだ続きそうですが、「楽しかった。」「また、行きたい」という声をいただきましたので、これからも、いろいろなことにチャレンジしてみたいと思います