



2020年3月27日

隣組会員、ボランティア、友人の皆さん

TONARI
GUMI

Newsletter

CONTACT

PHONE:
604-687-2172

WEBSITE:
www.Tonarigumi.ca

EMAIL:
info@tonarigumi.ca



現在の情勢に、不安を覚えている方も多いことでしょう。隣組では、状況を改善し、不安を少しでも和らげるために、皆さんのお役に立ちたいと思っています。これから二週間にわたり、皆さんにお変わりがないか、何かお手伝いできることがないかをお聞きするため、会員および過去に隣組を利用したことがある方々を対象に、隣組スタッフと数名のボランティアがお電話させていただきます。

隣組は、政府による新型コロナウイルス(COVID-19)拡散防止対策を全面的に支援します。しかし同時に、面会や外出の制限、社会的な隔離といった対策は、シニアの方や、孤立や孤独を感じている方には深刻な影響を及ぼすものであることも理解しています。**バンクーバーにある隣組の施設は一時的に閉鎖し、通常プログラムやアクティビティも当面は休止となりますが、隣組は現在も以下のような活動を行っています。**

- 隣組スタッフ、ボランティアによる和食ランチ配達サービス、電話友だちサービスを引き続き行っております。
- 必要に応じて、またこの非常事態がいつまで続くかによって、隣組は追加サービスやアクティビティを(安全かつ効果的な手段で)提供する準備をしています。
- 前述の通り、隣組スタッフやボランティアが会員およびコミュニティのシニアの方々に電話で連絡をとり、お手伝いできることがないかお聞きします。
- もし知り合いの中に孤独で、隣組からの電話で元気づけられる人がいれば、遠慮なくご連絡ください。できる限り迅速に返信、もしくは直接ご本人に連絡します。私たちは皆さんのことを思っており、できる限りお手伝いしていきたいと思っております。隣組連絡先 (604)687-2172 Eメール info@tonarigumi.ca

ではスズキ・マキコさんとスプライ・マユミさん編集による以下のニュースレターをお楽しみください。

隣組の皆さんへ

April の語源はラテン語の aperio(つぼみが"開く")からきており、この時期にみられる日光と気温の上昇による植物の成長を反映した語です。今年とはとりわけ、人に優しく、そして人の優しさにも心を"開く"という意味にとることができますね。

新型コロナウイルスのニュースは日々変わっており、私たちに大きなストレスを与えています。隣組では皆さんの安全対策のお役に立てるように、政府認定機関から配信される、正しい情報を常に提供していきます。

ソーシャル・ディスタンス(社会的距離の制限)とは、感染率の高い病原菌の拡散を後退させる、または消滅させるための行動を表した言葉です。他人との間に 2メートルの間隔を空けることが望ましいとされています。一般的にいうと、人で混雑した場所や集会などを避けるということです。あなたを守るだけでなく、あなた自身も気付かないうちに感染している場合もあるのでウィルスの拡散防止にもなります。

こうした行動が重要なのは、人との接触を制限すれば、ほかの人がウイルスに感染する確率を抑えられるからです。下の図は、カリフォルニア大学のシンガー博士の研究によるものです。一人の無症状の感染者が 5 日間社会的距離の制限を行わなかった場合、ウイルスは 2.5 人に広がります。結果、30 日以内には 406 人も感染することになります。



この研究によれば、仮に一人の感染者が人との接触を 75%下げると、感染の連鎖が完全に消滅できるところまで減少できるといわれています。

Credit:
Robert A.J. Signer Ph.D.,
Assistant professor of Medicine at the University of California, San Diego
Gary Warshaw, Art Director



TONARI
GUMI

Newsletter

CONTACT

PHONE:
604-687-2172

WEBSITE:
www.Tonarigumi.ca

EMAIL:
info@tonarigumi.ca



ソーシャル・アイソレーション（社会的孤立）とは家族、友人、近所の人たちとの交流といった重要な社会的交流の欠如です。これは孤独や鬱につながり、シニアの方々にとって深刻な問題になりかねません。残念ながら、シニアを含む多くの人々の感染を防ぐ最も効果的な方法は、自宅にとどまること、人と交わるのを避けることです。社会的距離の制限を実践しているからといって社会から孤立する必要はありません。電話、メール、ビデオ電話、手紙などで交流することはできます。あなたはひとりぼっちではないことを忘れないでください。隣組が提供している「電話友だち」は普段の気軽な会話を楽しむのに最適なプログラムです。そして、電話友だちのボランティアも募集しています。これを機に優しさを広めませんか。お手伝い、ボランティアができる方は info@tonarigumi.ca までメールしてください。

健康でいられるためにできる行動はたくさんあるので、そのことを忘れないでください。

シニアのための健康のヒント

- ❖ 高齢者は新型コロナウイルス感染症が最も重症化しやすいことが明らかになってきました。感染リスクを抑えるために、できる限り家の中に居ることがとても重要です。
- ❖ 外出しなければならないときは人混みを避け、社会的距離の制限を行い、帰ってきたら石鹸と水で手をよく洗ってください。
- ❖ 食料や日用品は自宅に届けてもらう手段を検討してください。ご家族や友人に頼むか、隣組などのネットワークも利用できます。

どうぞ健康に気をつけてください。深呼吸やストレッチを試したり、十分に水分を補給して、感染症やウイルスに負けない丈夫な体を保ちましょう。

3月の隣組 Q&A 「家で何してる？」



そんなに離れなくてもいいのに…

「ガーデニングばかりしています。周りにはだれもないし、外は気持ちがいいです。あとは、近所の食料品店がシニア専用朝早くあけているのを知って、よく行っています。その時間ならまだあまり人が来ていなくて、棚はいっぱいでしたよ。」

「大体ひとりで作業をしていて、お店にも全く行っていません。だってトイレペーパーがなくなる心配もしていないし。戦時中アルバータに住んでいたころは、新聞紙をくしゃくしゃにして柔らかくして使っていたんだから。お尻がちょっと黒くなったけどね…」

「喘息持ちなので必要じゃないかぎり外出しませんし、外では人と十分離れて立つようにしています。ずっと家にいるのも退屈なので、普段連絡しない友達に電話をし始めました。楽しいし、みんなおしゃべりが好きなんだと思いました。」

4月の隣組 Q&A「最近始めた新しいこと・ちょっと変わったこと」
次号には隣組会員さんによる桜の写真も掲載します。奮ってご応募ください！

TONARI
GUMI

Newsletter

CONTACT

PHONE:
604-687-2172

WEBSITE:
www.Tonarigumi.ca

EMAIL:
info@tonarigumi.ca