

す・とうぶだより

2022-11月号



(10月16日柳生マルシェにて)

皆さま、こんにちは。地域おこし協力隊の若井です。

空き家の調査も半分を過ぎました。みなさまのご協力により、トラブルもなく順調に進んでいます。現地調査は年末まで続きます。引き続きよろしくお願ひします。

さて、秋から冬にかけて、おいしい物がたくさんできますね。楽しみです。10月16日に柳生で開催された柳生マルシェでも、いろんな野菜が並んでいました。先日シカ肉を食べました。秋はジビエ料理の季節ですね。

個人的には、着任の1年間は新しい環境での生活に慣れるのに一杯でしたので、この秋からは休日を利用して、紅葉になる東部地域のおすすすめスポットを周ったり、少しずつ奈良の観光地を巡ってみたいと思います。

地域おこし協力隊からのお知らせ

【空き家等の現地調査】

11月 1 週目…東里

2 週目…柳生

3 週目…大柳生

4 週目…狭川・柳生

5 週目…田原

引き続き、みなさまのご理解とご協力を願ひします。(若井)

【公民館で身体メンテナンス】

音楽に合わせて楽しく動き、その後はのんびりストレッチをします。身体のリフレッシュをしませんか？

内容 ①しっかり動く時間「60分」

(リズム体操・太極舞など)

有酸素運動)

②ゆったりほぐす時間「30分」

(タオルストレッチ)

持物

運動靴(室内用)
スポーツタオル2枚
マスク・飲み物

日時

※田原公民館※

11月9日(水)、30日(水)

時間 13時30分～15時
定員 20名(申込不要)

※柳生公民館※

11月22日(火)、29日(火)

時間 9時30分～11時
定員 10名(申込不要)

(寺尾)

【オンライン介護予防教室】

毎週、地域のみなさまを対象に、オンラインでの介護予防教室を行っています。音楽に合わせて身体を動かしたり、認知症予防として「2つのことを同時に言う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に効果的な刺激を与える運動を行っています。どなたでもご参加可能です。参加希望の方は地域おこし協力隊事務所(93-0178)もしくは、コチラの二次元コードをご参照ください。

【11月の開催予定】

11月10日(木)、17日(木)、24日(木)

時間 13時30分～14時30分
定員 なし (寺尾)



阪原コスモス祭に参加(10月16日)

地域おこし協力隊の寺尾です。1年前に協力隊になり、初めて参加したイベントです。「さつまいも掘り体験」の受付係を担当しました。

当日は気持ちの良い秋晴れ。お祭り日和。朝早くからたくさんのお客様がお越しになりました。あつという間に体験受付終了。さつまいもを楽しく掘るお客様を見てると私も嬉しくなり、テンションがあがってしまいました。そしてお客様との交流から、元気をいただきました。とても楽しい時間でした。

あたたかく迎えてくださったコスモス祭スタッフの皆様、大変お世話になりました。ありがとうございます。また来年もよろしくお願ひします。

こちら奈良市

東部出張所です

〜未来のために今できること〜

第 63 号

令和4年 11 月 1 日

編集・発行
奈良市東部出張所
奈良市大柳生町 4735
TEL 93-0001
FAX 93-0061

こんにちは、東部出張所 所長の野口です。

新型コロナウイルスが世界的に大流行し、以前と比べて感染症への予防に対する意識が高まり、大多数の方が暑い夏もマスクを着用して感染予防対策に努められてきたことと思います。しかし、寒い季節になって来るとインフルエンザの流行も忘れてはいけません。インフルエンザとはインフルエンザウイルスの感染により38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が表れる病気です。

小児ではまれにインフルエンザ脳症を起こしたり、高齢者や慢性疾患を持つ方が感染すると、肺炎などを起こして重症化し死亡する可能性もあるため、注意が必要な感染症です。

今年の冬は今までとは違い、新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行する恐れもあります。これまで行ってきた新型コロナウイルスの感染予防対策と同様に、引き続きマスクの着用やうがい、手洗いを行いましょう。

インフルエンザの予防接種は、特に高齢者の肺炎など重症化を防ぐのに効果があると言われています。インフルエンザワクチンの効果は5か月程度しか持続しないことや、毎年流行すると予想されるウイルス株をもとにワクチンが製造されることにより、インフルエンザの予防接種は毎年必ず受けることをお勧めいたします。

注意したいのは、予防接種を受けてから体内で抗体ができて予防接種の効果が始まるのに、2週間程度かかることです。

インフルエンザが流行し始めるのは毎年12月頃からです。流行が始まる前に予防接種を済ませておきましょう。

今年度は新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行する可能性を考慮し、奈良市健康増進課では65歳以上の高齢者の予防接種について、費用の一部を助成(自己負担金1,700円)することとしています。※詳細は健康増進課(34-5-29)へお問い合わせください。

発症の可能性がある場合は、すみやかに病院で診察を受け、インフルエンザと診断された場合は、安静にして、休養をとるようにしてください。特に、睡眠を十分にとることが大切です。

この冬、皆さんで新型コロナウイルスとインフルエンザの流行を乗り越え、健康で楽しい家庭生活が送れますよう、ご注意ください。よろしくお願いいたします。



下期の「奈良さとやま民泊ツアー」のご案内について

10月号において先行して「奈良さとやま民泊ツアー」のご案内をさせていただきましたが、秋の味覚狩りやものづくりなどを盛り込んだ、4月までのツアーの内容が決定しましたので、改めてご案内いたします。各ツアーの詳細は、左の二次元コード(『ならのはるをめざして』をご参照ください)。



新型コロナウイルスワクチン
東部地域での集団接種について

新型コロナウイルスワクチン(ファイザー社製オミクロン株対応ワクチンBA4/5)接種にあたり、東部地域での集団接種が行われます。ファイザー社製オミクロン株対応ワクチンの接種券が届いた方で、各会場での接種をご希望の方は、左記事項を確認のうえご予約ください。

◆都祁

接種日: 12月10日(土)
受付開始日: 11月21日(月)
会場: 都祁交流センター

◆月ヶ瀬

接種日: 12月18日(日)
受付開始日: 11月28日(月)
会場: 月ヶ瀬公民館

〔予約方法〕

電話(0120-340-112)もしくはインターネット(奈良市ホームページ)からご予約ください。

※東部出張所では、インターネットに不慣れな方への予約のお手伝いをします。接種券をお持ちの上お越しください。(午前11時〜午後5時 土日祝を除く)

※こちらに掲載の情報は編集の都合上、10月17日現在のものになります。