



## 今回の回覧内容

1. 田柄地区区民館だより グリーンベルト 2021.9
2. コロナ禍のフレイル予防3つの秘訣  
「フレイル」とは加齢により筋力や認知機能が低下し、生活機能障害、要介護状態に陥りやすくなること。
3. 消防のお知らせ  
防災の日9月1日 防災週間8月30日～9月5日
4. ふるさと文化館企画展「思い出のとしまえん」
5. 練馬区内公衆浴場情報  
柿の葉湯 9月19日、20日
6. 練馬区「介護の日」記念事業 介護スタッフ研修
7. 令和3年度ねりま防災カレッジ 自助クラス後期
8. 大江戸線延伸ニュース（臨時号）

## ねりま区報から

詳しくは区報8/21をご覧ください。

### 新型コロナウイルス感染症

区立施設・大規模接種会場での接種予約を再開します

### 当面のワクチン予約・接種体制

- 9月分の国からのワクチン供給量の見通しが立ちました。
- 若い世代が接種を受けやすくするため、区立施設では、新たに土・日曜も行います。
- 10月以降の接種の予約は9月21日（火）を予定しています。

## 町会活動報告

○この期の町会活動報告はありません。

## 新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言発令中

☆区民の皆様へのお願い（練馬区ホームページより）

デルタ株に置き換わりが進み、急速に感染が拡大しています。日中も含めた不要不急の外出は控えて頂くようお願いいたします。特に、混雑した場所等への外出は避けてください。外出する必要がある場合にも、極力家族や普段行動をとめている方と少人数で行動してください。午後8時以降の外出、都道府県間の移動、感染対策が徹底されていない飲食店等や休業要請または営業時間短縮の要請に応じていない飲食店等の利用は、控えて頂くようお願いいたします。通院や買い物など、必要な外出も短時間にしてください。

路上・公園等における集団での飲酒は、控えてください。

感染対策の基本である、マスクの着用・手洗い・換気の徹底、3密の回避を引き続きお願いいたします。

### ★新型コロナウイルスについて

ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。ただし、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつと言われています。手洗いは、たとえ流水だけであったとしても、ウイルスを流すことができるため有効ですし、石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、更に有効です。手洗いの際は、指先、指の間、手首、手のしわ等に汚れが残りやすいと言われていいますので、これらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。また、流水と石けんでの手洗いができない時は、手指消毒用アルコールも同様に脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。

※この、回覧田柄町会の紙面は「田柄町会ホームページ」

回覧のメニューからご覧いただけます。

## 防犯・防災ひとくちメモ

### 防犯

秋に起きやすい不法侵入・空き巣に注意！  
秋になると日暮れが早くなります。またエアコンを使うほど暑くはない日もあり窓を開けっぱなしにする時間が増えがちです。  
在宅時でも犯人は開いている窓を狙って侵入します。  
不在時に窓を開けっぱなしにすると、その時間を狙って空き巣に入られることもあります。



### 防災

9月1日は防災の日です  
非常持ち出し品の点検をしましょう！  
非常持ち出し品には、常に持ち歩く「常備持ち出し品」、災害時にさっと持ち出して避難する「一次持ち出し品」、3日間程度の被災生活に備えた「二次持ち出し品」の3種類があります。  
準備した非常持ち出し品は定期的（1年に2回が目安）にチェックしましょう。チェック項目は、食料品・飲料の賞味期限、薬品や電池の使用期限などで、古いものや期限が切れそうなものは新しいものに交換しましょう。

