



# 包括だより



発行所  
 泉大津市地域包括支援センター  
 (泉大津市社会福祉協議会)  
 Tel 0725-21-0294  
 〒595-0026 泉大津市東雲町 9-54

## ふみちゃんの 元気の秘訣



とうだ ふみこ  
 当田 文子さん  
 (90歳)



Q. どんな子ども時代を過ごされましたか？

A. 子どもの頃は出屋敷(今の春日町)に住んでいて、今日までずっと泉大津に住んでいる。泉大津を出てみたいと思う時もあるが、泉大津が好き。ええところや。戦時中、米を貰いにおばあちゃんの里へ一人で梅田から汽車に乗っていったことがあるけど、すぐ帰りたい思ったな。

お父さんが入院してた時は、田んぼ道を通ってお見舞いによお行ってた。お父さんが元気な頃は、おにぎりを作って小学校へ持ってきてくれたのが印象に残っている。

泉大津川の河川敷に竹藪があったころ、兄弟でタケノコを取り行ったら蛇に追われたことがある。兄が「文子にげえ！」って言うて必死に逃げたことは一生忘れられへん。

17、18歳頃伯太に映画の撮影が来るって聞いて、工場を抜け出して友達と撮影を見に行った。後から、社長にどえらい怒らえたけど、あれは見に行っただけ良かった。くいはない。同じ年の頃、死ぬほど好きな人が出来た。男は顔で選んだらあかん。

Q. 健康の秘訣は何ですか？

A. 身体と口を動かすことが元気の秘訣かな。怪我をするこの前まで、自転車に乗って市内どこでも行ってたんや。今は廃車したけど。

56歳の時から続いている朝6時から8時頃までたこ公園(古池公園)に行き、体操とお喋りをしてる。男女問わず30人くらい集まって、いろんな話をするのが楽しい。これは毎日行っている。

その他にも、毎週勤労青年ホームなどで体操をしているんや。今は、コロナウィルスの影響でお休みしていることが残念。

Q. 今の楽しみは？

A. 今が一番楽しい。戦時中は、悲しい。悲しい時代やった。今は、体操に行ったり、皆とお喋りしたりするのが楽しい。若い人も中年の人も「当田さん、当田さん！」言うて声かけてくれる。それが嬉しい。声かけられたら、「私も連れて行って〜」って冗談言うつと、笑ってくれる。それと、友愛訪問でいつも来てくれるのは助かっている。

### 編集後記

これまでの1つ1つの体験があるからこそ、今日までお元気に過ごされているのだと思いました。快くインタビューを受けていただき、ありがとうございました。また、お会いできるのを楽しみにしています。

新型コロナウイルスの感染者が全国各地で増えており、不安な点が多々あると思います。2月22日時点で発表された、Q&Aを掲載しますので、ご参考ください。内閣官房のHPには、新型コロナウイルスの対策の基本である「手洗い」と「咳エチケット」の正しい方法が載っています。

# 新型コロナウイルスQ&A

令和2年2月22日時点版

## 心配な時には

**Q1** 風邪のような症状があり心配です。どうしたらいいですか？

**A** 発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出を控えてください。毎日体温を測定して記録しましょう。

**Q3** 最寄りの保健所等(帰国者・接触者相談センター)に相談するとどうなりますか？

**A** 電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「帰国者・接触者外来」を確実に受診できるよう調整します。

## 予防について

**Q4** 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？

**A** 現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

- ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
- ② ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

## 医療機関を受診するとき

**Q6** 医療機関を受診するときに気を付けることはありますか？

**A** 複数の医療機関を受診せず、「帰国者・接触者相談センター」等から紹介された医療機関(「帰国者・接触者外来」など)を受診してください。受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

**Q2** 感染したかも?と思ったらどうしたらいいですか？



**A** 以下の場合には、最寄りの保健所等にある「**帰国者・接触者相談センター**」に電話で相談しましょう。

- ① 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
- ② 強いだるさや息苦しさがある



- ・重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため**妊婦さん**は、こうした状態が**2日程度続いたら**相談しましょう。
- ・症状がこの基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

**Q5** 感染予防のためにできることはなんですか？

**A** 以下のことを心がけましょう。

- ① 石鹸やアルコール消毒液などによる手洗い
- ② 正しいマスクの着用を含む咳エチケット
- ③ 高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける

## 新型コロナウイルスについて

**Q7** 感染しても症状が出ない人がいますが、その人からも感染しますか？

**A** 現状では、はっきりしたことはわかっていません。通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く現れる時期に、他者へウイルスをうつす可能性も最も高くなると言われています。

