

## 我ら 50 期 ここにあり

### 手を合わす

うどんの値段は同じであっても、客を大事にしてくれる店、まごころこもった親切な店には、人は自然に寄りついてゆく。その反対に、客をぞんざいにし、礼儀もなければ作法もない、そんな店には、人の足は自然と遠ざかる。客が食べ終わって出ていく後ろ姿に、心底、ありがたく手を合わせて拝むような心持ち、そんな心持ちのうどん屋さんには、必ず成功するのである。こんな心がけに徹したならば、もちろん、うどんの味もよくなる。一人ひとりに親切で、一杯いっぱいに慎重で、湯かげん、ダシかげんにも、親身の工夫が払われる。その上、客を待たせない。たとえ親切で、うまくても、しびれが切れるほど待たされたら、今日の時代では、客の好意も続かない。客の後ろ姿に手を合わす心がけには、早く早くという客の気持ちが伝わってくるはずである。親切で、うまくて、早くて、そして客の後ろ姿に手を合わす。この心がけの大切さは、何もうどん屋さんだけに限らないであろう。お互いによく考えたい。

### 「アフターコロナ」ではなく、「新しい生活様式」へ

7月9日現在で新たに確認された感染者数の多い地域の5つは、東京都224名、大阪30名、神奈川25名、埼玉22名、千葉22名でした。この数字をあなたはどうか受け止めますか。「怖い」や「不安」もありますが、皆さんの学びや生活を保障していくためには、新型コロナウイルスと共に生きていく社会への行動変容が必要です。そのための基本的な感染症対策は以下の2つです。(1)「感染経路を絶つ」には、①手洗い、②咳エチケット、③消毒が大切である。(2)「抵抗力を高める・免疫力を高める」には、「十分な睡眠」、「適度な運動」及び、「バランスの取れた食事」、及び「生活リズムを整える」を普段から心がけ、日々疲れを残さない生活を送るように自分を整える必要があります。さあ、新しい生活様式をみんなで作っていきましょう！

### 「新しい生活様式」の実践例

#### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける。
- 遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う(手指消毒薬の使用も可)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

#### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

#### (2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** □咳エチケットの徹底 □こまめに換気
- 身体的距離の確保 □「**3密**」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



#### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

##### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

##### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

##### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

##### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

##### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

#### (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □時差通勤でゆったりと □オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □名刺交換はオンライン □対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成 厚生労働省 HP より