ココからねっと通信

葛西を中心とした江戸川区に助け合いの輪を広げています

号外
2020年5月1日発行

発行 / NPO法人ココCOLORねっと江戸川

今は信じて頑張ろう

きっといつもの日々が戻ってくる！

春はいつの間にか過ぎ、五月晴れの空に新緑が清清しい季節になりました。
今、地球上に起こっていることが嘘のように、自然は変わらない営みを続けています。
朝の来ない夜はない・・・その朝を無事に迎えられるよう、今できることは一人一人が自分を守ること。
活動のほとんどを休止し、利用会員の方のお役に立てないこんな日々は誠に申し訳なく辛いのですが、あの日々がきっと戻ってくると信じて、「ステイホーム」を続けましょう。

活動再開について

4/7 に発令された緊急事態宣言の期間は 5/6 までとなっており、私どもの活動休止もこの日までを目安と考えています。ただ、行政の判断でこの期間がもし延長された場合、私どもの活動もこれに従わざるを得ません。活動再開については、今後の状況により、利用会員のみなさま一人一人とご相談させていただきます。

それまでどうぞ体調を崩したり感染することのないよう、くれぐれもお気をつけてお過ごしください。

通院介助について

現在、ほとんどの病院では来院者の安全を考慮し、電話診療やオンライン診療を行っています。かかりつけの病院に電話やオンラインで現在の症状を伝えれば、処方箋を発行してくれます。処方箋は病院から薬局に FAX してくれるところもあります。薬局に薬を受け取りに行けない方はご相談ください。

家事支援について

ひとり暮らしの方、介護保険のヘルパーさんの家事支援が受けられない方については、一般の家事代行サービスをご紹介いたします。費用は1時間2500円～で、1回1.5時間以上、月に1回の利用も可能です。ご相談ください。

コロナウィルスに
負けないために

江戸川区では検査から療養までを、区が一貫して支援しています。

～3つの密を避ける～

ウイルスに近づかないためには、密集・密閉・密接を避け、できるだけ家にいましょう。

～食事と口腔ケアを大切に～

免疫力を低下させないために、食事で栄養をしっかりとり、歯磨きやぶくぶくうがいで口の中の健康を保ちましょう。

～家にいても体を動かそう～

じっとしてると血行が悪くなり、心身の機能が低下し、抵抗力も衰えます。

★家事をちょっと頑張る

床拭き、窓ガラスや網戸、無理のない範囲で毎日少しずつきれいにたり、屈伸運動しながら洗濯物を干すなど、家事もほどよい運動になります。

★テレビやネットで体操を

NHK総合やEテレの「みんなの体操」や「テレビ体操」の放映時間に一緒に体操したり、インターネットなら都合のよいときにいつでもできます。

もしや感染？と思ったら

37.5 度以上の発熱、倦怠感や息苦しさ、味やにおいを感じないなどの症状はありませんか？

相談・診察　下記のいずれかに電話で相談した上で受診

●かかりつけ医・近くの診療所
●24時間医療機関案内「ひまわり」03-5272-0303
かかりつけ医がない方や休診日に病院を紹介してくれます。
●新型コロナ受診相談窓口
・江戸川区帰国者・接触者電話相談センター
03-5661-1124　平日 9 時～ 17 時
・東京都新型コロナ受診相談窓口　03-5320-4592
平日 17 時～翌 9 時　土日祝・休日：終日

検査　検査が必要と診断された場合、指定場所で検査

●東京都民間検査機関
●江戸川 PCR 検査センター（ドライブスルー方式）
どこで検査を受けるかは、診察を受けた医師の指示に従ってください。

療養・治療　感染と判定された場合、療養・治療を受けます

●軽症者：ホテルなどで療養
●中等症：入院治療（中規模病院）
●重　症：入院治療（大規模病院）
判定結果は、診察した医師に通知され、本人に連絡があります。陽性の場合、症状に応じた治療を受けてください。

※上記の情報は江戸川区ホームページを参照して作成しました。

警視庁犯罪抑止対策本部より

10万円給付詐欺にご注意！

新型コロナウイルス感染拡大による、家計への支援対策として、全ての日本国民に、一人当たり10万円支給されることになりました。
この給付に便乗した詐欺がすでに発生しており、警視庁では注意を呼びかけています。

口座確認の電話は詐欺

自治体職員などを装い、給付の口座を聞き出し、口座から現金をだまし取る詐欺が発生しています。
口座を電話で聞かれたら、それは詐欺です。

所在確認のメールは詐欺

給付金 10 万円配布につきお客様の所在確認～というメールが届き、文中の URL にアクセスさせて個人情報を入力させる詐欺が発生しています。メールで連絡があったら、それは詐欺です。

補助金がでます、マスクが安く手に入りますといった詐欺にも注意しましょう。

【お知らせ】事務所の部屋番号が変わりました。江戸川区西葛西 5-6-11- 第 2 ツボイビル 201

特定非営利活動法人 ココCOLORねっと

事務局
TEL　03-6456-0653　FAX　03-6456-0652
mail:info@kokonet-edogawa.org
ホームページ　http://kokonet-edogawa.org/

編集・制作
ココ COLOR ねっと江戸川
編集責任者　寺本房子