

青木公民館だより

# あおきだより



発行：川口市立青木公民館 編集：青木公民館長 小野田 勇  
住所：川口市中青木3-18-7 電話：048-251-6534

今月の休館日  
3日 11日 17日 24日 31日

※市ホームページでもご覧いただけます。

## 第40回 青木公民館祭り

### 公民館秋の祭典が2年ぶりに帰ってまいりました!!

開催日時 11月5日(土) 10時00分～16時00分  
6日(日) 10時00分～15時00分

オープニング  
セレモニー 11月5日(土) 10時00分～  
★青木バトンクラブによる演技発表

開催内容 日頃、当館で活動している各種クラブ(文化団体・体育レクリエーション団体)の作品展示や活動発表等を行います。また、市内で採れた新鮮な野菜の販売を予定しております。

感染対策 国・県の指針に基づき、受付時の検温・手指消毒等の実施。館内ではマスク着用の推奨や三密回避の注意喚起を促し、常時換気の徹底により、皆様が安心してご来場いただけますよう感染対策を行ってまいります。ぜひ、会場へ足をお運びいただきますようお願い致します。



※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、状況により中止となる場合がありますので予めご了承ください。

### 公民館休館日

- 10月10日(月) スポーツの日、祝日開館となります。17時までの利用です。11日(火) 休館となります。
- 11月3日(木) 文化の日、23日(水) 勤労感謝の日、祝日開館となります。2日間とも、17時までの利用です。



令和4年度 子育て支援事業

# おやこの遊びひろば

お子さん連れでくつろげるフリースペース

◎ 開催時間 1回目 遊びの時間 9:10~10:20 ★1日1回のご利用となります。  
入れ替えのタイミングで換気・消毒作業を実施  
2回目 遊びの時間 10:30~11:40

◎ 定員組数 6組

◎ 場 所 青木公民館 日本間

◎ 対 象 川口市内の概ね3歳までの子どもと保護者、もうすぐママの方  
10月の日程



土曜日	1日・8日・15日・22日・29日
日曜日	2日・9日・16日・23日・30日

問い合わせ

川口市役所 子育て支援課 048-258-1112 (直通)

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、状況により中止となる場合がありますのでご了承ください。

## 生き生きデイサービス事業

主 催 川口市(長寿支援課)  
 事業運営 NPO法人スポーツ・サンクチュアリ・川口  
 対象者 65歳以上で市内に住所を有するかたで通所できるかた。  
 定 員 青木公民館 15名程度、  
 申込み 不 要  
 費 用 無 料  
 問い合わせ NPO法人スポーツ・サンクチュアリ・川口  
 TEL 048-253-9700



10月の日程・会場 : 青木公民館 会議室2

10月のテーマ:[立つ・座る・寝る・起きるにも筋肉が大切]

開催日	実施時間	実施内容
10月5日(水)	11:30~12:10	※全身運動 疲労回復のためのストレッチ
※印については、終了後に健康生きがづくりアドバイザーによる「耳より話」を10分程度実施。		
2週目以降については、会場が「青木たたら荘」多目的ホール(青木3-3-1)に変更となります。		
10月12日(水)	11:00~11:40	全身運動 日常生活に役立つ運動 シリーズ備え:寒暖の差
10月19日(水)	11:00~11:40	※リズムを楽しむ循環運動
10月26日(水)	11:00~11:40	リズムを楽しむ循環運動 下肢の筋トレ
11月2日(水)	11:00~11:40	※食欲の秋!簡単にできる栄養バランスチェック 関節痛予防体操(膝・足首)

青木たたら荘



青木公民館を利用いただき  
ありがとうございました



## 青木地区青少年育成協議会協賛事業のお知らせ



### 親子料理教室

12月3日(土)

午前中に開催予定



### 親子クリスマスリース づくり教室

12月11日(日)

午前中に開催予定

定員・申込方法などの詳細は、公民館だより11月号に掲載いたします。



### ハロウィーン(10月31日)

年々仮装して楽しむ方が増えてきていますね。

公民館でも飾りを作ってハロウィーン気分を  
味わおうと計画してみました。

「トリック・オア・トリート」



## 『こども卓球教室』遊びに来てね!

参加費無料です。ラケットやボールは公民館で貸出します。  
体育館シューズと水筒等を持ってお越しください!!!!  
指導員の先生がていねいにおしえてくれますからね♡

【10月・11月の日程】

10月8日(土)・22日(土) 11月12日(土)・26日(土)

対象 小学生

時間 10時~12時

場所 青木公民館 2階ホール

持ち物 体育館シューズ

水筒等(水分補給ができるもの)



# 公民館職員の独話 ～記憶と記録～



ようやく秋のやわらかな涼しさが頬を伝って感じられる季節になりましたね。どーも、青木公民館のKでございます。

先月号では突如休稿となり、楽しみにしておられる一部のマニアックな御ユーザー様には大変ご迷惑をお掛けした次第です。休稿理由はまさに青天の霹靂でした。

【0日目】8月初旬の早朝、次男が37.5℃の発熱、保育所を休む。昼過ぎに39.0℃近くまで急上昇し、「膝が痛い！とれる～！大丈夫？」と訴える。午後の診療のため、医療機関に連絡するも電話つながらず。

【1日目】翌朝、何度かの連絡で医療機関につながり、11時00分の発熱外来を予約。PCR検査を行ったところ新型コロナウイルスの陽性である旨の結果を受ける。12時過ぎに妻より連絡を受け職場より帰宅。本日より10日間の自宅隔離期間に入る。自宅へ戻ると次男がぐったりしており、膝が取れていないか何度も確認作業を受けさせられる。2次感染を防止するため室内でも全員マスクを着用。本人は自宅ではマスクはしないと張り拒否される。食欲がなく解熱剤を処方しタイミングを図りながら、おかゆやゼリーなどの食事をとる。

【2日目】次男、39.0℃～39.8℃依然として高熱が続く。

【3日目】次男、昼頃になると37.5℃まで解熱。血色もよくなり食事もとれるようになる。その晩、ワタクシ37.6℃喉に焼けるような痛みと頭痛に襲われる。妻38.7℃同様の症状が見られる。

【4日目】医療機関にて夫婦ともに発熱外来を予約。検査結果は共に陽性。同居者がいて発熱すれば間違いなく新型コロナウイルスを疑ってよいとの説明を受ける。医療機関より帰宅すると次男はソファの上で跳ね回るほど回復。その傍らで留守を頼んだ長男がぐったりしていることを確認。すぐさま体温を測ったところ、38.6℃の発熱があり、頭をハンマーでかち割られているような痛みがあると訴える。午後の診療に合わせて、医療機関へ連絡するも電話不通

【5日目】ワタクシ37℃台の微熱のため身動きが可能なことから、家族の看護にあたりつつ医療機関へ連絡するも電話不通。県相談センターに連絡するも同様。妻・長男38・39℃台のため布団から起き上げられず。

【6日目】日付が変わるころ、ワタクシ猛烈な悪寒に襲われる。喉の痛みと頭痛がピークに達し、以降3日間、解熱剤をたよりに耐え忍ぶ。このころから関節痛も発症し、片手では2ℓペットボトルが持てなくなる。夕方ごろ妻・長男が37℃台まで解熱。

【7日目以降】夕方には妻・長男はすっかり回復。ワタクシは3日間のピークを越えたのち、徐々に解熱し、2日後には平熱となる。

【後遺症】嗅覚・味覚障害は徐々に回復しつつありますが、完全とはいえません。咳も発熱から3週間経過しようやく落ち着きましたが、一カ月を過ぎた今でも喉の痛みはあります。物忘れもひどく数分前のことが思い出せない状況や気が付くと頭の中が真っ白になる瞬間が度々おとずれ、次の行動への切り替えがスムーズに移行しないなどがあります。医療機関で話を伺ったところ、これから先も続くようであれば一度受診するよう説明を受けたところです。

【備え】家族全員がのどの痛みを訴えました。常備してあった飲む・食べるゼリーが大活躍し、言うならばこれ以外は食べられませんでした。一度、備蓄品のカレーにチャレンジしましたが、味覚なし！突き刺す辛さだけがのどを襲いました。毛布・冬物衣類も活躍！熱が上がりきるまでの間、悪寒の強襲と戦うための武装品。長期間の自宅待機となるため、物資の補給はインターネット通販を活用。宅配物は玄関前に置いてもらいました。回復期になると妻の実家より食品の物資提供（ウー婆ーイツ）があり、とても有難かった。喉の痛みで声が出ない中、SNS（メール・Lineなど）による連絡手段も大切でした。また、家族全員が隔離になるので、孤立感が高まります。外部との接点があることで不安は解消されました。

【反省点】今回、次男（5歳児）の罹患から始まり、隔離ができず結果家庭内感染となった。下痢を起こしており風呂場でお尻を洗うためマスクを外したことや、寝ている間や着替え、歯磨きなどの身体的距離の不足など反省点を数え挙げればきりがありません。家族で考えるよい経験になりました。次男と大切に育てていた花、家庭菜園が見事に枯れ果てました。ごめんよ(>\_<)