

# やまぐち

僕たち1頭分の間隔をあけて



## 号外

第2弾

(令和2年6月)

# 医療従事者の皆さん ありがとうございます

お天気のいい日にはウォーキングしてみませんか？

-汲沢コース-



富士浅間神社  
汲沢3-28

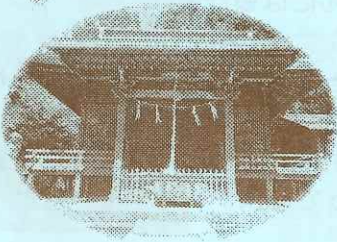


御霊神社  
汲沢町1273



宝寿院  
汲沢4-32-6

ウォーキングは1人又は少人数で  
人との距離を取って行いましょう

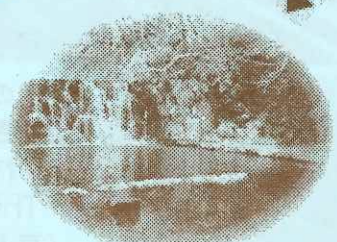


汲沢御所水公園  
汲沢町461

遊歩道から



三嶋神社  
深谷町1026



まさかりが淵  
汲沢町316-1





## 緊急事態宣言は解除されましたが…



5月25日、ついに緊急事態宣言が解除され、徐々に自粛生活が緩和されはじめ、6月1日には学校へ通う生徒たちの姿が見られるようになりました。これまで、当たり前だった風景がとても新鮮に思え、どうかこのまま終息へ向かってほしいと願うばかりです・・・

思い起こせば4月7日に緊急事態宣言が発せられ、銀座や渋谷からは人がいなくなっていました。

そんな中で迎えたゴールデンウィーク。宣言下の今年のゴールデンウィークのGは、「ガマン」のGと言われていました。そうは言っても、東海道新幹線や東名高速などいつものように帰省する人で混雑するのだろうかと思っていました。ところが、新幹線も東名もガラガラ！みんなすごいです！

海外から見ると、ロックダウンもせずに収束へと向かっているのはミステリーと言われていたようですが、感染拡大を抑制できたのは、私たち日本人の衛生意識の高さや生活習慣だけでなく、一人一人のまじめな努力のたまものなのではないでしょうか。

しかし、緊急事態宣言が解除されたからと言って、すぐにこれまでの生活に戻るわけではなく、しばらくはウィズコロナ（コロナとの共存）を続けていくことになるようです。

ワクチンが開発されるまでは、これからも社会的距離・マスク・手洗い、さらに3密を避け換気を徹底するなどの「新しい生活様式」を一人一人が実践して、第2波への備えに手を尽くすことが必要とのこと。長期戦の構えでの対応となるようです。



## 医療従事者の皆さん ありがとう！



5月29日、新型コロナウイルスへの対応を続ける医療従事者の皆さんに敬意と感謝の意を表して、ブルーインパルスが東京上空を飛びました。

崩壊寸前と言われる医療現場。自身の感染というリスクにさらされながら戦い、勇気をもって使命を全うしている皆さんには頭が下がります。



病院の屋上で手を振っている姿に、自然と涙が出てきました。ちなみに、最後の方でスモークが途切れ途切れになっていたのは、モールス信号の「Thank You」のTUだったそうですよ。

(友人の医師談)

続いて6月1日には、コロナ収束を祈願して全国の皆さんを元気づける意味で、各地でサプライズ花火が打ち上げられました。

「いつも下ばかり見ていたので、上を見上げることで元気になりました」とのコメントに感動。

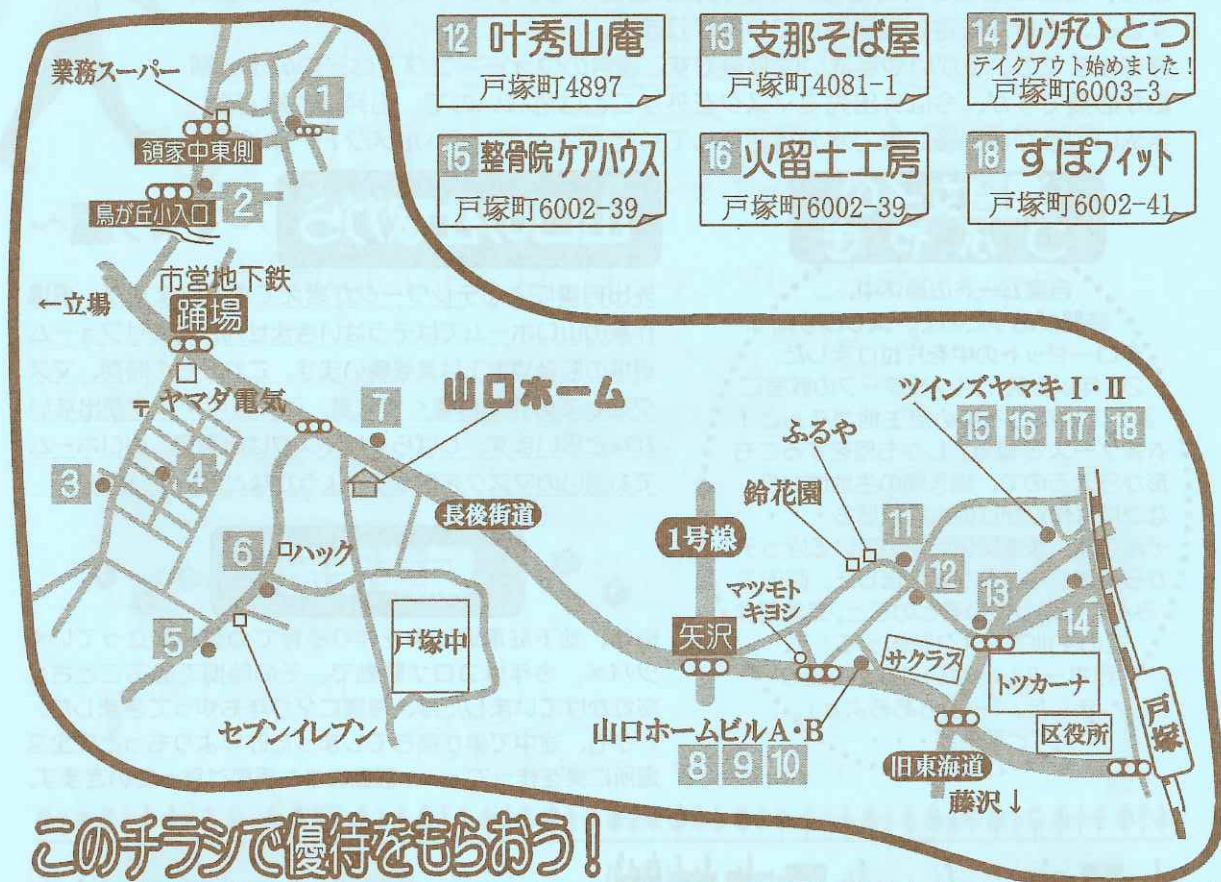


# 地元のお店に行ってみませんか？

ウォーキングをして地元戸塚を活性化させようという趣旨で、山口ホームが実行委員会として企画している「とつか歩き愛です」は、ご賛同いただいた地元のお店からいつも優待サービスのご提供をいただいております。

コロナ禍でも、皆さん元気に頑張っておられます。戸塚の名店を巡ってみてはいかがでしょうか？このチラシを持っていくとサービスが受けられるお店もありますよ！！

- |                                  |                               |   |                                |
|----------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------|
| <b>1 清元</b><br>鳥が丘17-2           | <b>2 ラスカル</b><br>鳥が丘51-1      | <b>5 フォルトゥーナ</b><br>テイクアウト始めました！<br>汲沢1-10-38 | <b>6 大進寿司</b><br>汲沢1-3-16      |
| <b>7 磯八</b><br>矢部町1625-3         | <b>9 フリーロム</b><br>戸塚町4807     | <b>10 ファイテン</b><br>戸塚町4866-10                 | <b>11 とつか和紙</b><br>戸塚町4789-2   |
| <b>12 叶秀山庵</b><br>戸塚町4897        | <b>13 支那そば屋</b><br>戸塚町4081-1  | <b>14 フルガひとつ</b><br>テイクアウト始めました！<br>戸塚町6003-3 | <b>18 すぽフィット</b><br>戸塚町6002-41 |
| <b>15 整骨院ケアハウス</b><br>戸塚町6002-39 | <b>16 火留土工房</b><br>戸塚町6002-39 |   |                                |



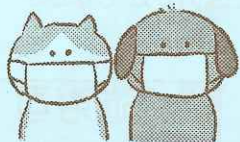
## このチラシで優待をもらおう！

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>3 (有) 上田精肉店</b><br>汲沢8-10-1<br>いつも元気に営業中！！<br>10時～19時<br>缶ジュース<br>1人1本サービス<br>(6月末日まで) | <b>4 和菓子おおたけ</b><br>汲沢2-9-7<br>踊場にちなんで、猫に関する菓菓を多数そろえています。お茶菓子に手土産にどうぞ！！<br>猫に小判1つ<br>プレゼント<br>(7月末日まで)<br>(とつかおいしいものブランド認定品) | <b>8 宅婆しんの助</b><br>戸塚町4807<br>*営業時間の変更<br>昼:11:30～14:30<br>夜:18:00～20:00<br>*6月より冷やし麺始めます<br>煮玉子・のり・麺<br>の大盛・半ライス<br>のいずれか1つ<br>(1枚で全員分/期限なし) | <b>17 うつわのあやめ屋</b><br>戸塚町6002-39<br>6月未ごろより<br>通信販売を始めます<br>・15%off (一部商品除く)<br>・医療従事者、又は<br>その関係者の方<br>割引あります<br>(8月末日まで) |
|---|--|---|--|



# コロナ太りを解消！ Let's enjoy walking！

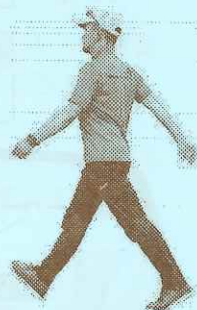
不要不急の外出自粛となり、ずっと家に閉じこもって“コロナ太り”という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？運動不足解消やリフレッシュのためにもウォーキングがおすすめです。コロナ禍での気をつけるべきポイントをご紹介します。



自分がコロナに感染しないだけでなく、ウイルスを媒介しないためにも、マスクは必須！息苦しくなったら、周りに人がいない場合は外してもいいでしょう。また、コロナは口や鼻以外に目の粘膜からも感染するといわれているので、眼鏡やサングラス、手袋や帽子があるといいでしょう。

ウォーキングの姿勢で気をつけたいポイントは、「腕の振り方」と「かかとの着地」です。腕の振り方は、肘を90度にして後ろに大きく引き、肩甲骨から動かすように意識しましょう。この時、おなかに力を入れて、体幹がぶれないようにします。また、地面に足をつくときは、つま先を引き上げるようにして、かかとから着地すると、歩行が安定し転倒防止につながります。

帰宅後すぐの、うがいや手洗いは必須です。通常のウォーキングでは途中の水分補給が必要ですが、今は外出先でマスクを外すことは危ないので、出発前と帰宅後、手洗い・うがいの後に家で水分補給をしてください。（ハルメクHPより）



## 温習女子の つぶやき

自粛ムードの連休中、  
時間があつたので、久しぶりに  
クローゼットの中を片付けました。  
20年以上前、パッチワークの教室に  
通っていたころ集めた生地がなんと！  
衣装ケース3箱分。しかも何を  
するにも形から入るので、輸入物の  
生地ばかり。なかには作りかけの  
大物作品も・・・  
そんな時、医療関係に勤めてい  
る姪っ子から手作りマスクが届  
きました。院内でみんなで作っ  
ているとのこと。是非是非この  
生地で作って！と、段ボールい  
っぱいに詰めて送りました。「一  
生分あるよ」と悲鳴が・・・

## 山口の社窓から ～マスク編～

外出自粛によるテレワークが増えてきていますが、現場作業の山口ホームではそうはいきません。特にリフォーム現場の監督や大工は気を使います。これからの時期、マスクをしての作業は暑くて大変。早く夏用マスクが出ないかなと思います。しばらくはマスクは必需品。山口ホームでお揃いのマスクを作ってみようかなと思っています。

## 編集後記

毎年、地下駐車場に巣を作り子育ての後、巣立っていくツバメ。今年はコロナ騒動で、その時期であることさえ忘れかけていましたが、律儀に？今年もやってきました。しかも、途中で巣が落ちてしまった昨年よりもっと安全な場所に巣を作って・・・騒動の中も季節は移っていきます。

## 山口ホーム・山口木材㈱

神奈川県知事免許(9)第15124号/建設業許可(般-27)第16162号

〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町4532-3

TEL:045(861)5700

ホームページは『戸塚 山口ホーム』で検索してください

### ＜当社案内図＞

