

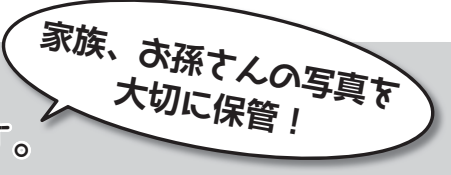
# スマートフォンを使いこなそう 入門編 第3回



スマホ教室も、3回目となりました。質問・要望など、編集委員会におよせください。  
(担当 地域サポートセンター・澤田実穂)

## — スマホでつながる (LINEライン) —

「もしも」のための「引継ぎ」準備とアルバム作り  
スマホの故障・紛失に備えて、ラインの会話や写真等を保存します。



- トーク画面上部の【≡】をタップします。
- 【アルバム作成】をタップします。
- アルバムに入れる画像をタップします。  
※タップした写真は●が付きます。  
→【次へ】をタップします。
- (1)日付の部分へアルバム名を入力。  
(2)【作成】をタップします。  
※名前の入力がない場合は「アルバム」と表記されます。
- アルバムが完成しました。

### ☆アルバムへ写真を追加する時☆

- 写真を追加したい「アルバム」をタップします。
- ⊕マークをタップ。
- アルバムに入れる画像をタップします。  
※タップした写真には●が付きます。  
→【次へ】をタップします。
- 【追加】をタップします。  
指定したアルバムへ、写真が追加されました。

出所：ライン欄「LINE みんなの使い方ガイド」許諾済み

### 理事のつぶやき ⑮

新米理事の守山好子です。今回、夫の禎三に代わり、なぜか私が理事を務めさせてもらっています。

うことになりました。けいはん医療生協には、母の介護でお世話になりました。毎月のケアマネの訪問、「ほんなら訪問介護」、「じゅんぱーさん」など、必要なサービスを受け、安心してチャイムで帰って、それが当然だと思っていました。しかし、医療生協のない地域で苦労している、同じく親介護世代の友人と話をすると、自分たちが、丸ごとしっかりフォローされていたのが、

### 母の介護でお世話になりました

65歳以上の高齢者が3600万人いますので、感染が広がると、高齢者の健康を守り抜き、医療介護機能を維持することは重要な課題になります。

ワクチンの効果と体調管理

ワクチンの効果は3〜4カ月で効き目が低下するので、3回目のワクチンの追加接種を、速やかに進めるべきです。ワクチンは感染を予防するのではなく、重症にならないためのものです。イスラエル国民の8割は2回接種済、5割以上は3回接種を受けましたが、感染者は増加し続けています。ワクチン接種後も感染するため、しっかりと不織布マスクなどの感染予防対策を取る必要があります。

今後ウイルスが形を変え、よりたちの悪い変異

人がバラバラではなく、お互いに連携が取れるというのが、大事なことだと思います。そんなわけで、何か恩返しができるかも、おごがましく考えて理事を引き受けたものの、本当に何も分からなくて、申し訳ないです。

私は30数年、支援学校に勤めたあと、音楽療法の指導員として、障がい者作業所や学童、高齢者施設などを回らせてもらっています。利用者は変わらないうえ、理系者

脳・腎臓に悪影響を及ぼします。高血圧は薬で簡単に治療できますが、適切な運動、体重コントロールなど、生活習慣の是正で、改善することもあります。コロナ禍のなかでも、引き続き定期的に健診を受け、外来受診を続け、健康管理をして体調を整えましょう。

## オミクロンの現状と展望

みい診療所 所長 高尾 文介

2022年になりましたが、人類とコロナウイルスとのたたかいは続いていきます。去年、政府がワクチン接種を急ピッチに展開したことで、感染症は年末までには安定しました。年が明けると、抗体の効果が落ちて、コロナウイルスが再び我々を襲い始めています。

昨年暮れにオミクロン株が出現し、たまたま我が家の相手が感染力が強く、若年者にも感染する形で、医療・介護現場が、再び逼迫状態に陥ると予想されます。オミクロン変異株の誕生は、コロナウイルスの遺伝子に、風邪ウイルスの遺伝子が巻き込まれたため、症状は鼻水・頭痛・発熱・咽頭痛・倦怠感など、一般の風邪に近いものです。オミクロン株の発症前の強い感染力・無症状でも感染力を持つなどの特徴は、デルタ株と変わらないので、職場・家庭内・飲食店での市中感染の予防が、極めて困難です。

オミクロン株による重症率は、高くありません。しかし重症になりやすい

最近、米国の研究発表によると、コロナ禍で年間50万人の高血圧患者が増えました。原因は、「人間関係の希薄」「失業などによるストレス」「運動量の減少」「塩分・脂肪分の食事の多さ」など、生活習慣の乱れによると考えられます。血圧が上がっても症状が出ませんので、定期的に測らないとわかりません。高血圧を放置すると、心臓・

もともと楽観的な見方ですが、重症例の少ないオミクロン株がデルタ株を駆逐して感染の主流になり、同時にワクチンの普及・治療薬の開発などが順調に進めば、コロナウイルスは、インフルエンザや一般の風邪ウイルスと同じ位置付けに変わる可能性があります。順調にいけば、今年の夏が少し我慢しませんが、もう少し我慢しましょう。



## 急募 看護・介護スタッフ

常勤・パート・登録や短時間勤務など、多様な働き方の相談にのります

- 待遇 賞与年2回・昇給年1回・社会保険完備
- 勤務時間 貴方が働ける時間で対応します
- 資格 看護師・ケアマネジャー・介護福祉士 初任者研修課程・ヘルパー2級

資格をお持ちでない方(未経験)も大歓迎！  
介護職員初任者研修課程講座を開講していますので、働きながら資格が取れます。

普通免許 所持者歓迎 | 経験者 優遇 | 常勤職員 パート職員 | 福利厚生 充実 | 充実した 研修制度

事前の施設・事業所見学できます。まずはお気軽に電話下さい。  
☎ 072-882-5095  
けいはん医療生活協同組合 住所：門真市上島町38番8号  
担当：松田・山田

## 伝言板

3月13日 3月12日(土) 3月12日(水) 4月6日(水)

●法律相談(要予約)  
2月25日(金) 14時 072(882)1118  
一人20分程度の時間で (コロナ感染拡大との関係で中止となる場合があります。)

●ハイキング同好会  
2月17日(木) 072(882)5025  
(2月12日から変更)  
京阪管島駅から徒歩7分 飯盛山・野崎神社  
〈集合〉10時 四條畷神社 階段下の茶店

●日曜健診(完全予約制)  
2月13日 尾崎 090(3)97(2)1479

●組合員現勢  
2022年1月1日現在  
世帯数 8,876世帯  
組合員数 12,666名  
出資金 4億77,595千円

## カジノ(賭博場)誘致計画の中止・撤回を求める要請書(署名用紙)ができました

大阪府・大阪市は、存症の患者を増やし、家庭崩壊や犯罪の増加をひきおこします。横浜市では、ほぼ強行されようとしている。新しい市長を選出する、回させました。

大阪府・大阪市は、「カジノは1R(統合型リゾート)である」と説明していますが、1R全体の収益の8割がカジノの売り上げであり、1Rはカジノそのものといえます。カジノは、ギャンブル依存症の患者を増やし、家庭崩壊や犯罪の増加をひきおこします。横浜市では、ほぼ強行されようとしている。新しい市長を選出する、回させました。

大阪府・大阪市は、「カジノは1R(統合型リゾート)である」と説明していますが、1R全体の収益の8割がカジノの売り上げであり、1Rはカジノそのものといえます。カジノは、ギャンブル依存症の患者を増やし、家庭崩壊や犯罪の増加をひきおこします。横浜市では、ほぼ強行されようとしている。新しい市長を選出する、回させました。

大阪府知事 西村 洋文 様  
大阪市長 松井 一郎 様

【事務用印】 カジノに反対する大阪連合会  
事務所 〒530-0041 大阪市北区天神橋1-13-15 大阪グリーンビル3階  
連絡先 mail osaka\_osaka@proton.me TEL 06-6308-9439