



いちご一会とちぎ国体と私

広報連絡委員 松本 圭司

「いちご一会とちぎ国体」の競泳競技が日環アリーナ栃木屋内水泳場で開催されました。3年ぶりの国体開催そして、寸前に予定されていたアジア競技大会が延期されたこともあり、全国から1,022名のエントリーがありました。その中には、難病から復帰した池江璃花子選手をはじめ、入江陵介選手、瀬戸大也選手など多数のオリンピック、日本の超一流選手はもちろん、更なる飛躍を目指す若手など、多くの選手の参加がありました。

私は県水泳連盟の競技役員である関係で、運営に携わって参りました。

入江選手がテレビのインタビューで、「楽しい国体だった。」とコメントしたことは、県民の一人として、うれしい気持ちになりました。

10月29日(土)～31日(月)には「全国障害者スポーツ大会」競泳競技が同じ会場で開催されまし

た。障がいは、ハンディキャップではなく一つの個性だと思います。健常者といわれる人の中にも、走るのが得意な人もいれば、そうでない人もいます。それもまた個性です。今、自分にできることに対して精一杯努力をし、自分の限界に挑む姿は見ている者を感動させます。元気を与えてくれます。この大会にも微力ではありますが、お手伝いをさせていただきました。

私は、今年で75歳です。世間からは、後期高齢者などと呼ばれています。私はスイマーでもあり、15年後に、達成したい大きな目標があります。それは、マスターズ水泳大会に出場して、世界記録に挑戦することです。その前に、高いハードルがあります。その日を、健康(心身ともに健全なこと)な状態で迎えることです。

水泳は天候に左右されず、身体関節への負担も少ない運動です。皆さんも始めてみてはいかがでしょうか。



健康タウンのぎを目指して 80

問健康福祉課 ☎(57)4171

3月31日まで「栃木県ノロウイルス食中毒予防推進期間」です！

ノロウイルス食中毒予防と、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症予防には、「石けんを使って、こまめに手を洗うこと」が、きわめて重要です！

手を洗うタイミング

- 病気の人をお世話する時
- オムツを替えた後
- 食事前
- 帰宅後
- トイレの後
- 外にあるものに触った後
- 動物と触れ合った後
- せきやくしゃみ、鼻をかんだ後
- 調理前

症状が無くても油断大敵！

- 1 普段から、食べ物や家族の健康状態に注意して、自分が感染しないように心がけましょう。健康だと思っけていても自分や家族がノロウイルスに感染していることがあります。
- 2 下痢や嘔吐などの症状があるときは、食事作りに携わらないようにしましょう。

調理器具等の適切な消毒が有効です！

- 1 調理器具等は、十分に洗浄後、『次亜塩素酸ナトリウム液(塩素濃度200ppm)』で5分以上浸します。
- 2 塩素消毒できない器具は、熱湯消毒します。

次亜塩素酸ナトリウム液の調製方法 (6%含有の市販品を使用した場合)

消毒したい物	塩素濃度	希釈方法(ペットボトルキャップ1杯=約5ml)
まな板、ふきん	100ppm(約0.01%)	原液キャップ1杯弱 + 水2ℓ
調理器具	200ppm(約0.02%)	原液キャップ1.5杯 + 水2ℓ
おう吐物、床、壁	1,000ppm(約0.1%)	原液キャップ7杯 + 水2ℓ

※次亜塩素酸ナトリウム液は、時間が経つと効果が弱まりますので、必要な時に必要な量だけ作り、作り置きをしないようにしましょう。

※誤って飲んだり、調理に使用したりしないように容器にラベルを貼り、飲食物とは確実に区別して管理しましょう。