

## さいたま市長メッセージ（令和2年9月24日）

皆さん、こんにちは、さいたま市長の清水勇人です。

本市の新型コロナウイルス感染の状況は、9月22日までの1週間で、648件の検査を実施し、27名の新規陽性者が判明しました。7割以上の感染経路が判明しているものの、先週とくらべて大きく増加しており、今後の経過を注視していく必要があります。

感染経路別では、家庭内での感染が約4割と最も多く、引き続き、基本的な感染症対策を徹底し、風邪症状がある家族とは極力接触を避けるなどの対策を取ってください。

さて、9月21日に敬老の日を迎えました。皆様がお元気に敬老の日を迎えられましたことを、心よりお喜び申し上げます。

例年ですと、この時期は市内で敬老祝賀会が盛大に開催され、敬老会の開催に際し、祝辞をお贈りさせていただいていますが、今年は、一堂に会しての祝宴を自粛せざるを得ない状況となっています。この場をお借りして、長年にわたり、我が国の発展のため、地域社会の発展のため、そして、ご家族の幸せのために、ご尽力をいただきましたことに、深く感謝と敬意を表したいと思っております。

さいたま市内で100歳以上の方が、今年は550名いらっしゃいます。昨年からは78名増えました。本市の最高齢の方は女性が109歳、そして男性は106歳の方です。今は人生100年時代、100歳まで生きるのは当たり前、そういう時代になってきました。

私は、毎年、健康長寿の秘訣というお話をさせていただいています。それ

が「きょういく」、「きょうよう」、「ちょきん」ということです。「きょういく」は今日行くところがあること、「きょうよう」は今日用事があること、「ちょきん」はお金ではなく、筋肉を蓄えるということ。つまり、多くの人と会って話をしたり、趣味などを楽しんだり、地域活動に参加したり、また、体を動かすことが心にも身体にも良い効果を与え、健康で長生きができるということです。

コロナ禍で外出を控えることにより、自宅で過ごす時間が増え、運動不足になっている方もいらっしゃるかと思います。

特に、高齢者にとっては、動かない時間が増えることで、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしてしまう恐れがあります。

健康管理のため、屋内でもできる運動に取組み、バランスの良い食事に心がけ、直接会えない方とは電話やメールを活用したつながりを大切にしましょう。また、市ホームページには、いきいき百歳体操の動画などを掲載しておりますので、皆様の健康維持にお役立ていただきますようお願いいたします。

私は毎年、敬老の日を迎える皆様方に贈る言葉を申し上げます。

それは、「ゴールド ビー アンビシャス」という言葉です。

ゴールドは、「金色」、一番輝いている色です。また、それ以外にもう一つ意味があり、ゴールドのGは元気のG、そしてOLDは高齢者の皆さんです。

ぜひ、皆さんの知恵や経験を子供たちや地域の中でいかしていただき、有意義な人生を送っていただければと思います。

これからも大志を抱き、光り輝く人生をお送りください。

秋分の日を過ぎ、今後、季節性インフルエンザが流行する季節が到来します。今期は、季節性インフルエンザの流行と新型コロナウイルス感染症の感染拡大が重なることで、医療現場が混乱することを大変危惧しています。

ほんし  
本市では、  
れいねん  
例年より早く  
はや  
10月1日から、  
がつ  
65歳以上の方と、  
にち  
60歳から6  
さい  
4歳の方で心臓、  
かた  
腎臓、  
しんぞう  
腎臓、  
じんぞう  
呼吸器等に  
こきゅうきとう  
一定の  
いってい  
障害を  
しょうがい  
お持ちの方を  
も  
対象に、  
かた  
イン  
たいしょう  
フルエンザ  
ていきよぼうせっしゅ  
定期予防接種  
かいし  
を開始します。  
たいしょう  
対象となる方は、  
かた  
自身の健康を守るため  
にしん  
に  
けんこう  
に  
まも  
めに  
はや  
早めの  
せっしゅ  
接種を  
ねが  
お願いします。

さいか  
このたびの災禍は、  
これまで  
あ  
あたり  
まえ  
おも  
前と  
にちじょうせいかつ  
思っていた  
ひび  
日常生活や、  
しゃかい  
日々の社会  
けいざいかつどう  
経済活動、  
あるいは  
じゆう  
自由で  
かつぱつ  
活発な  
ひと  
人や  
もの  
物の  
おうらい  
往来が、  
きちょう  
いかに  
貴重で  
とうと  
尊  
いものであ  
るのか、  
あらた  
改めて  
き  
気づく  
きっかけ  
となりました。

みなさま  
皆様におかれましては、  
ひ  
引き続き  
つづ  
あた  
「新しい生活様式」  
せいかつようしき  
を  
いしき  
意識して  
かんせんかくだいぼうし  
感染拡大防止  
と  
しゃかいけいざいかつどう  
社会経済活動の  
りょうりつ  
両立に  
きょうりょく  
ご協力  
を  
ねが  
いただきますよう  
お願いいたします。

こうれいしゃ  
高齢者の  
みな  
皆さん、  
いつまでも  
げんき  
お元気で  
す  
お過ごし  
ください。