



かわらばん



携帯HP / 子育て応援メールを配信します(無料)登録をお願いします ↑

たみお 民生君のつぶやき

5月に80才の三浦雄一郎さんがエベレスト登頂に成功しました。世界最高齢登頂の更新記録になるそうです。三浦さんは「できない理由より、できる理由を考える」がモットーだそうです。持病の不整脈で2度の手術を乗り越えて、できる理由(できるためにどうするか)を考え、実行に移した結果の成功といえます。



私たちにも希望と勇気をもたらした快挙ですね。三浦さんに習って、無駄・無理などと決めつける事無く、目的意識を持って、毎日を送りたいものです。

たみお 民生君プロフィール

誕生場所	日本
生年月日	昭和21年9月13日
性別	男性・茶飲み友だち募集中。
星座	乙女座
血液型	B型…RH-(マイナス)です。
趣味	野菜作り…すべて無農薬です。 虫より早く食べたいな。
好きな食べ物	白米…自分で作る お米は美味です。
好きな飲み物	芋焼酎・トマトジュース
特技	料理・うなぎビビンバ
出没場所	橋北地区・楽々館・市民センター



熱中症にご用心!!

熱中症とは…

熱中症は、高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かず、体温が著しく上昇するなどして発症する障害の総称です。熱中症が疑われる症状は、めまい・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・大量の汗などです。熱中症は、放っておくと死に至ることがありますが、予防法を知っていれば、防ぐことができます。

今夏の電力不足が懸念される中、昨年以上の節電対策が求められています。節電を意識するあまり、健康を害することの無いよう、気温や湿度の高い日には無理に我慢せず、適度にエアコン等を使用して、暑さを避け、熱中症を防止していただくようお願いします。

高齢の方の注意点

室内にいる場合でも、熱中症になることがあります。高齢の方は温度に対する感覚が弱くなるために、暑さや体の水分不足を自覚しにくいこと、体の熱を放散しにくいことから、のどが渇かなくても水分補給したり、扇風機やクーラーを使って温度調整することなどが大切です。熱中症の予防や重症化の防止のためには、周囲の方々協力して、ひとり暮らしの高齢の方を注意深く見守るなど、周りの方々も気にとめていただくことが重要です。



小さなお子さんの注意点

小さなお子さんは体温調節機能が十分発達していないため、熱中症にかかる危険は大人より高くなります。また、身長が低い(地面に近い)ため、特に晴れた日の外出は、大人が暑いと感じる以上に暑い環境にいることになり、いっそうの注意が必要です。お子さんの健康観察を十分行い、服装選びに注意し、日頃から適度な外遊びで暑さに慣れさせましょう。

民生委員児童委員

民生委員・児童委員のマーク

現在のマークは昭和35年に公募で選ばれたものです。

幸せのめばえを示す四つ葉のクローバーをバックに、民生委員の「み」の文字と、児童委員を示す双葉を組み合わせ、平和のシンボルの鳩をかたどって、愛情と奉仕を表しています。

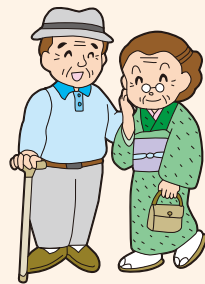




こんにちは橋北楽々館在宅介護支援センターです。

いつまでも良い仲で

7月7日の七夕はご存知のとおり、1年に1回 愛し合う2人が会うことができる日です。ところで、みなさんはもし、介護が必要となった時、誰にお世話をお願いしようと考えていますか？朝日新聞の「介護が必要になったら、誰に頼りたいか？」という記事によると、配偶者による介護を希望している人の割合は、女性は3割に満たないのですが、男性は半数以上いたそうです。夫婦の仲が良くても悪くても、お世話をしてもしなくても、いざ連れ合いがいなくなると、話し相手がいなくなり淋しくなるものです。「喧嘩するほど仲が良い」と言われる関係がいつまでも続くよう元気に過ごしてください。



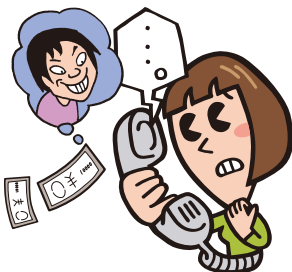
7月の三滝川市場相談日 7月22日(月) 9:00~11:00 (雨天中止)

防犯だより

四日市市内で「払戻し金があります」との嘘の電話発生中！

市役所職員を名乗る男から電話があり、「3年分の払戻し金があります。払戻しの金額は2万8751円です。ATMに行きまして手続きして下さい。払戻し番号は493525です。手続きは複雑なので、また080-4374-XXXXに電話をして下さい。」

このような不審電話が架かっています。これは、典型的な**かんぶきんとうさぎ**の予兆電話です。言葉巧みにATMにおびきだそうとしますが、ATMには絶対に行かないで下さい。



いきいき菜園ライフ

夏の始まり

初夏を迎えた菜園には色々な野菜が出番を待っています。徐々に鞘を大きく伸ばし始めたソラマメや、えんどう豆。4月に種をまいたニンジンもスクスクと大きく育ち、夏大根もそろそろ肩を持ち上げます。ジャガイモは白い可愛い花を咲かせて収穫の時期が近い事を知らせます。トマトやピーマンも順調に生育し、これから赤や緑の実をつけてくれるでしょう。汗を拭く間もないくらい、手を休める暇もないくらいに、畑に立つと待たなしのワクワクする時間の始まりです。



認知症の人の特徴は？

夜、家の中を歩き回ったり、 独り言をいったりするときは…？

夜間に家の中を歩き回ったり、ぶつぶつと独り言をいったりするのは軽い意識障害で、夜間せん妄(幻覚や妄想)の可能性が大。部屋や廊下を明るくして、本人が落ち着く環境をつくったり、そばで手をさすってあげたり、気持ちがやわらぐ言葉をかけてあげたりしましょう。



日常ながら運動

全身運動(疲れにくい体をつくる)

歩くことは自立生活の基本です。まずは、通勤・外出での移動・買い物でちょこまか歩き、室内その場歩きをマスターしましょう。

ウォーキングは健康づくりの基盤

ウォーキングは、高血圧・脂質異常症・糖尿病を始めとした生活習慣病の予防・改善に役立ちます。さらに、全身の筋肉をバランスよく使うので、脂肪をよく燃やし、疲れにくい体をつくることができます。疲れにくい体になれば、仕事・家事などの活動を活発にこなせるようになります。また室内での「その場歩き」なら、思い立ったときに気軽・安全にでき、時間や天気の影響を受けず、ウォーキングと同等以上の健康効果が得られます。



ボランティアを知ろう！

すでにある仕組みや発想を超えられる

ボランティア活動は自由な意志で取り組むものですので、すでにある仕組みや発想にとらわれずに、何が必要とされるかを考えて実施することができる活動です。そうした取り組みが、新しいサービスや社会の仕組みを生み出すことにつながることもある創造的な活動なのです。

