



# かわらばん

No.118



kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

## たみお 民生君のつぶやき

新型コロナウイルスの収束を待つのではなく、コロナウイルスと共存しながら生活する「ウィズコロナ」という言葉はとても前向きな考え方の言葉です。ワクチンの開発を待つのではなく、第2・第3のコロナがやってきても対応ができる社会生活をめざすものであります。とはいえ、有効なワクチンもまだ見込みがなく、「コロナ鬱」など別の面でも不安な要素はあります。手洗い・うがいをきっちりして、各々がコロナ感染対策する毎日が続きそうですね。



## 長期ひきこもりについての相談

### ほくサポ特集・その1

若者の就労支援をしています！北勢地域若者サポートステーション(略称:ほくサポ)では、15歳から49歳までの若年無業者の就労をサポートしています。



- ◎「働きたくても働けない」そんな気持ちを一人で抱えて困っている方はおられますか？
  - ◎「子どもがひきこもっている、誰に相談したらいいかわからない」こんな不安を抱えておられる方はいませんか？
  - ◎「早く就職したい」という方には、キャリアカウンセラーが面接練習・履歴書の添削など適切なアドバイスをさせていただきます。
  - ◎「自分に仕事ができるか不安」という方には、その気持ちに寄り添い、必要に応じて職場体験や講座など受けながら利用者さんにあったペースで支援させて頂き途切れのない支援を行います。
  - ◎「精神的な辛さがある」という方には、月に3回臨床心理士面談を行っていますので、お気軽にご相談ください。
  - ◎「ご家族の中で上記のような悩みを抱えている」という方は、家族面談も受付けておりますので一度ご相談ください。
- ※「ほくサポ」では、一人ひとりの事情や立場を大切に、自立をサポートします。

**問合せ先** 北勢地域若者サポートステーション  
 電話 059-359-7280  
 火曜～土曜開所(日・月・祝お休み)  
 四日市市諏訪栄町3-4 星座ビル2F

※先月号でご紹介した若者の就労支援のサポートステーションから、「橋北かわらばん」に寄稿頂きましたので、9月号と10月号の2回に分けてご紹介します。

## 新型コロナウイルス感染症対策

### 「3つの密(密閉・密集・密接)」の回避

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

- ①密閉空間(換気の悪い密閉空間である)・・・〈窓やドアを開けこまめに換気を!〉
- ②密集場所(多くの人が密集している)・・・〈野外でも密集するような運動は避けましょう!〉
- ③密接場面(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる)・・・〈他の人と十分な距離を取る!〉

という3つの条件のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

また、野外でも、密集・密接には要注意。人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うこと、激しい呼吸や大きな声を伴う運動は避けましょう。

〈密閉〉



〈密集〉



〈密接〉



## 防犯だより

### 振り込め詐欺にあわないために!



#### ◎慌てない、動揺しない

被害者を慌てさせて判断力を奪うのが振り込め詐欺の手口です。急いで振り込まないと大変な事になる!と思ったときに、「これは詐欺かも」と冷静になれるように、電話の近くに詐欺の手口を書いたメモ等を貼っておくのも効果があります。



#### ◎家族を確認できる合い言葉を

携帯電話で声がわかりにくい状況や、「風邪をひいた」などと言われても、本当のご家族かどうか確認できるような合い言葉を決めておくことで安心です。これも慌てても思い出せるようにメモしておくともよいでしょう。

#### ◎振り込む前に相談を

どうも本当らしい、と思っても、時間がないと急かされても、また仮に本当にご家族からの電話だったとしても、ひとりで判断せず、ご親戚や警察、金融機関等にまず相談をしてください。

## 在介走ってます!!

### ◎足がつる

足がつるというのは足の筋肉が意思とは関係なく強い収縮を起こし、縮んだままになる状態をいい、その代表的なものは「こむら返り」といわれるものです。大汗や激しい下痢などで脱水状態になると自動調節メカニズムが狂いやすくなるので「こむら返り」は起こりやすくなります。「こむら返り」が起きたときの対処法



は、収縮したふくらはぎを伸ばすことです。そして、治まっても1時間くらいは安静にしているほうがいいでしょう。「こむら返り」を起こしやすい筋肉を1日3回くらい、とくに運動前と寝る前によく伸ばすことも効果があります。

### 楽々! 元気の会を開催します。

9月11日(金)10:00~11:00 午起集会所

運動して介護予防

9月25日(金)13:30~14:30 橋北楽々館

運動して介護予防

マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウイルス感染の状況により中止になった場合は、予定会場に掲示します。あらかじめご了承ください。

問合せ先

橋北楽々館 在宅介護支援センター  
(岩崎) ☎059-334-8588

## 認知症予防

### 認知症の決定的な予防法は見つかっていない



認知症予防の研究が進められています。「効果が期待される」と言われる方法もあるようですが、決定的な予防方法は、実は見つかっていません。

多くの認知症予防の研究は、特定の生活習慣や食品を生活に取り入れているグループと、そうでないグループを一定期間追跡調査し、認知症の発症率を統計的に比較する方法をとっています。認知症の発症には、その生活要素以外にも多くの要因が絡むため、簡単には結論が出せないことが多いようです。効果があると謳われている予防やトレーニング法も、研究対象とした人数が少ない、調査期間が短いなど研究に課題の多い場合もあり、万全な成果を出しているとは言い切れないようです。現時点で科学的に完全に実証されていない方法が、全く効果がないと明らかになったわけでもないのです。1つの予防法の効果が証明される



までには長い期間が必要です。ご本人が楽しく取り組めるものなら積極的に試し、ご本人の取り組み方のポイントをつかみ、生活に活かすことが実用的で賢い考え方かもしれません。

## こんにちは民生委員です!

### 橋北民生委員児童委員 18名を毎月2名ずつ紹介します

たかい としお  
**高井俊夫**

担当地区 東新町

40歳で民生委員を拝命し30年が経ちました。民生委員の役割は、地域住民の立場に立った相談支援が基本です。活動をしているなかで気が付いたことは、「人の役に立てることで自分自身の成長につながり、生きがいを持つことができた」と言うことです。そして今、幸せを感じております。結局は、民生委員の活動は、自分自身のためであったと感じております。感謝です。

はやし いちこ  
**林 市子**

担当地区 新浜町

民生委員児童委員として22年目になりました。(あの頃はまだ40代若かったです...) 委員の方々と協力しながら、いろいろな行事も和気あいあいと楽しく活動させていただいています。これからも地域の方々に気軽に話していただけたいと思います。宜しくお願いします。

## やさいごよみ



### ながいも (yam, Chinese yam)

ヤマノイモ科ヤマノイモ属のつる性多年草。または、その肥大した担根体の通称である。漢名の山薬、薯蕷とも呼ばれる。効能・滋養強壮、糖尿病の改善、老化予防、慢性下痢の改善。長芋、つくね芋、いちょう芋などの品種群がある。山芋の名で扱われる事があるが、種としての「ヤマノイモ(自然薯)」と混同してはならない。ヤマノイモ科の作物は熱帯から温帯と広範囲に分布し、特にヤマノイモ属は極めて種の数が多く、約600種にも及ぶ。その内の数十種類は食用作物として利用されている。熱帯地域での栽培に適した品種が多いが、ナガイモは寒冷地での栽培も可能である。

ナガイモは、日本では中世以降に中国大陸から持ち込まれたとの説もあるが、中華人民共和国にもヤマノイモ科の作物は複数あるものの、本項と同種のナガイモは確認されていない。日本で現在流通しているナガイモは日本発祥である可能性もあり、現状は日本産ナガイモと呼んでいる。

出荷量は青森県が42%、北海道が37%、2道県で全体の80%近くを占める。

塗り絵を楽しんでください。

