

「認知症サポーター」養成講座を開催しました

今年度、石畑・安食西・下枝の3字において、人権推進講座の一環として「認知症サポーター」養成講座を開催しました。講座では認知症が起こるしくみについて学習をした後、所定の研修を終えた認知症キャラバンメイトの方の寸劇を見ていただきました。その後、参加者の皆さんと認知症の症状について、認知症を発症された時に周囲の方が寄り添うことの大切さについて、認知症の病気の人の人権などについて話し合いました。

来年度以降も認知症について、正しい理解と周囲の皆様の温かな寄り添う環境ができるように講座を開催できればと考えています。

＝講座の中から＝



病気として理解する

脳は、私たちの活動をコントロールしている司令塔です。脳がうまくはたらかないと、精神や身体の活動もスムーズに運ばれなくなります。認知症とは、脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりして障害がおこり、生活に支障が出ている状態をいいます。認知症は、だれでもなる可能性がある病気です。

認知症の人の杖になる

「認知症の人は何もわからない」は間違いです。認知症かもしれないと苦しんでいるのは本人です。周囲の人が、認知症の人の障害を理解し、その人ができない部分を補う「杖」となれば、自分でもできることも増え、おだやかに暮らしていくことができます。

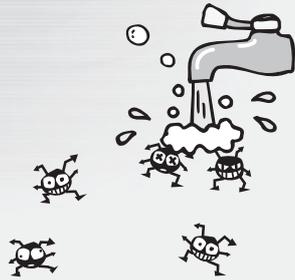


認知症サポーターとは

なにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分のできる範囲で活動します。自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。



インフルエンザの基礎知識



Q2 インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか。

- ！インフルエンザシーズン前にワクチン接種を受けることが、予防の基礎です。
- ！うがいや手洗いをしましょう。
- ！バランスのよい食事と、十分な休養をとり、疲労を避けましょう。
- ！室内の湿度を50～60%に保ちましょう。
- ！人込みや繁華街への外出を控えましょう。もし外出するときにはマスクを着用すると良いでしょう。

Q4 感染の拡大を防ぐためにはどのようにしたら良いですか。

- ！一人一人がインフルエンザにかからないようすること、また、かかってしまった時には、他の人にうつさないようにすることが大切です。
- ！Q2とQ3をよくお読みください。

Q1 インフルエンザとはどんな病気ですか。

- ！インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が現れることが特徴。
- ！通常、高熱が数日持続し、1週間程度で回復。
- ！時には、合併症を伴い重症になることも。
- ！インフルエンザは、その年により流行の程度に差があるが、我が国では通常、11月から12月に始まり、翌年の1月から3月ごろの間に患者が増加します。

Q3 インフルエンザにかかったら、どのようにすればよいですか。

- ！水分(お茶、ジュース、スープなど)を十分に補給しましょう。
- ！安静にし、十分な休養を。学校や職場は休みましょう。
- ！早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ！周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう(咳エチケット)。外出を控えましょう。
- ！薬を使う時には、医師や薬剤師の指示に従い正しく使用してください。薬を使用していて何か異常だなど感じるような場合は、早めに医師・薬剤師・などにご相談ください。

※咳エチケット

- *せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
- *鼻汁・痰^{たん}などを含んだティッシュをすぐ^{ふた}に蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整える。
- *咳をしている人にマスクの着用を促す。咳をしている場合、周りの方へうつさないために、マスクを着用する。
- *マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用する。

12月1日は「世界エイズデー」です

今年のテーマは“AIDS” GOES ON…～エイズは続いている～ です。

AIDSはHIVウイルスによる感染でおこります。誰でも感染する可能性のある病気です。世界中で増え続け、日本でも女性は20代、男性は20代～50代を中心に広がっています。

幸い、HIVウイルスは感染経路や予防方法がすでにわかっており、HIVウイルスの感染を予防できます。また感染しても適切に医療を受けることができれば、感染前とほぼ同じ生活を送ることもできます。

彦根保健所で匿名・無料で検査を行っています(要予約)。ぜひご利用ください。

検査実施日時： 毎月第1・3火曜日(ただし、祝祭日は除く)
《受付時間》午後1時30分～午後3時 完全予約制
《予約受付先》0749-21-0284

実施場所： 彦根保健所(彦根市和田町41番地)

検査費用： 無料

検査項目： HIV、B型肝炎、C型肝炎、梅毒

検査紹介： 検査結果は採血後1時間程度で判定できるため、その日のうちに結果をお伝えします。エイズについて不安や心配のある方は、ためらわずに相談・検査を受けましょう。



Q&A 特定疾患^{とくていしっかん}についてのご質問に お答えします

Q 医療機関で特定疾患と診断されました。どういったことですか？

A 原因が不明であって、治療法が確立していないいわゆる難病のうち、厚生労働省が指定した疾患です。その治療にかかった費用(医療費から医療保険を除いた自己負担分)を公費により負担する制度がありますが、疾患ごとに厚生労働省が定めた認定基準があり、特定疾患認定審査会において審査されます。なお、この事業は、県が国の補助を受けて実施しており、都道府県によって対象疾患が異なる場合があります。

Q どんな疾患がありますか？

A ・ベーチュット病・悪性関節リウマチ・パーキンソン病関連疾患・後縦靭帯骨化症
・モヤモヤ病など 合計56疾病あります。

Q 医療機関で特定疾患の病気と診断されました。どのような書類が必要ですか？

A 次の必要書類をそろえて、住所地を所轄する保健所(彦根保健所)に申請してください。

- 受給者証交付申請書 ※1
- 臨床調査個人票(診断書) ※1
医療機関で主治医に臨床調査個人票(診断書)を記入していただきます。
- 世帯全員の住民票記載事項証明書(住民生活課で取得)
- 生計中心者の所得税額を確認する書類
 - ①市町民税が非課税の方……市町民税の非課税証明書
 - ②①以外の場合
 - ア)確定申告をしていない方
……給与所得の源泉徴収票または公的年金の源泉徴収票のはがき
 - イ)確定申告をした方
……確定申告書の写し、または税務署発行の納税証明書(その1)
- 健康保険証
- 同意書(滋賀県が対象の保険者に対して所得区分の報告を求めること) ※1
- 保険者が健康保険上の所得区分を決定するために必要な書類(該当者のみ) ※1

※1 申請に必要な書類は、彦根保健所にあります。

申請書類・届出関係等に関することは、彦根保健所 ☎21-0283(彦根市和田町41)にお問い合わせください。

40歳～74歳の国民健康保険加入者の皆さまへ

医療機関や職場での健康診査の 検査データをご提供ください!

(検査データは返却します)

豊郷町の特定健診の受診率向上にご協力をお願いします

毎月、病院で検査しているというあなたは



手元に
血液検査データが
ある

※下の検査結果表を
お持ち下さい。

血液検査データをお持ちください。病院の検査で計測していないことが多い「腹囲・尿検査」を無料で測定し、データを合わせることで特定健診の受診にかえさせていただきます。
(お越しの際は、事前連絡をお願いします。)

手元に
検査データが
ない

**特定健診の受診券(ピンク色)と国保保険証を
持って かかりつけ医にご相談ください**

特定健診を受けた方がいいのか、治療中の検査だけで問題がないかをかかりつけ医が判断します。治療中の検査で問題がない場合は、検査データの情報提供にご協力ください。
※情報提供による費用負担は発生しません。

職場で健診を受けたというあなたは



健診結果を
ご提供
ください!

職場での健診結果を郵送またはご持参ください

職場健診の結果をもって、特定健診の受診にかえさせていただきます。ぜひ郵送またはご持参ください。

検査結果データ記入票

医療機関名	受診日	身長 (cm)	体重 (kg)	腹囲 (cm)
尿検査	血圧 (mmHg)	中性脂肪 (mg/dl)	HDL - Ch (mg/dl)	LDL - Ch (mg/dl)
糖 () 蛋白 () 潜血 ()	脈拍 ()			
血糖 (mg/dl)	HbA1c	AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GT (γ-GTP)
空腹時 随時				
服薬の有無	服薬の有無	服薬の有無	たばこ	
血圧を下げる薬 有 無	コレステロールを下げる薬 有 無	糖尿の薬またはインシュリン 有 無	・喫煙する ・しない	本/日 × 年

問い合わせ先 保健福祉課 ☎35-8116

2012年もご利用ありがとうございました!!

～・・・～カレンダーで綴る1年間の思い出の場面～・・・～



1月は、お正月遊び
「かるた遊び」も楽しみました!



2月は「豆まき」
おにはそと・ふくはうち!



3月は「ひなまつり」
お雛様に変身しました



4月は、「お花見」
桜の木の下で遊びました



5月は「こどものひ」
みんな元気に大きくなーれ!



6月は「父の日」
おとうさんありがとう!



7月「なつです!」
プールで水遊び!!



8月は「なつまつり」
を楽しみました!!



9月「うんどうかい」
みんな頑張りました!



10月「ハロウィンパーティ」
仮装して踊りました!



11月「七五三おめでとう」
神社でお祈りしたよ!



12月はやっぱり
「クリスマス」



2013年も
よろしく
お願いします





センターよていひょう

(12月10日～1月13日)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	10 ハサミでチョキチョキ 「クリスマスリース」	11 子育てひろば 「うさぎ (A)」	12 クリスマス パーティの 準備をしよう	13 子育てひろば 「うさぎ (B)」	14 支援センターの 「クリスマス会」		
午後	遊びのひろば	遊びのひろば	遊びのひろば	遊びのひろば	遊びのひろば		
午前	17 粘土あそびを 楽しもう	18 子育てひろば 「ひよこ (A)」	19 竹井先生の 「親子で楽しむ ヨガ教室」	20 子育てひろば 「ひよこ (B)」	21 12月生まれ 『誕生会』		
午後	遊びのひろば	遊びのひろば	遊びのひろば	遊びのひろば	遊びのひろば		
午前	24 振替休日 おやすみ	25 「ママのための 小物」作り	26 安居先生の 「親子リトミック 教室」	27 「お正月飾り」 を作ろう	28 「年越しうどん」 を食べよう		
午後		遊びのひろば	遊びのひろば	遊びのひろば	お休み (大掃除)		
午前	31 おやすみ 	1/1 元旦で おやすみ 	2 おやすみ 	3 おやすみ 	4 お話の時間を 楽しもう		
午後					遊びのひろば		
午前	7 「カルタ」を 作って遊ぼう 1	8 子育てひろば 「ぞう (A)」	9 「1月のカレンダー」 作り	10 子育てひろば 「ぞう (A)」	11 食育教室 「おもち」を 食べよう!		
午後	遊びのひろば	遊びのひろば	遊びのひろば	遊びのひろば	遊びのひろば		

☆支援センターは、12月29日(土)から新年1月3日(木)まで年末・年始のお休みをいただきます。
 新年は、1月4日(金)から開けていますのでどうぞご利用ください。
 ☆12月28日(金)午後からセンターの年末大掃除をしますので、午前中で閉めさせていただきます。



雨降野冠句クラブ

冠句は五・七・五の句で、はじめの五文字がお題として
 決められそれに続く七・五をつくりまします。
 藤野畔子先生選

特選 天位 百日草 錦秋の菊へバトンする 和子
評) 秋へのバトンタッチはやはり菊だったのでしょか

地位 三冠王 メダル高々胸を張り 芳子
評) 三冠王力一杯の努力で成しとげたほこりが胸を張ったのでしょ

人位 号砲で悔なき一歩息はずむ 武夫
評) 号砲一発そこには悔のない自分としての努力の一歩が生れた

二位 号砲で孫の応援声がかれ 伊千郎

三位 三冠王本望遂げて歓喜満ち 武夫

二月の冠句題
 鶴と亀
 初姿
 注連飾り

手軽な頭のスポーツ

冠句に挑戦

冠句集
第300号

湖東定住自立圏(豊郷町と彦根市、愛荘町、甲良町、多賀町との広域連携)の具体的な取り組み

湖東定住自立圏では、良好な環境を守り育てるため、圏域が一体となって環境保全活動をすすめる取り組みを行っています。

「緑のカーテン」を使った省エネ生活の推進。

身近に取り組める省エネルギー対策として、圏域内の市町では、ゴーヤやアサガオなどのつる性植物を使った「緑のカーテン」の取り組みを推進してきました。その取り組みを今年はさらに広めるために、5月から愛荘町、彦根市、多賀町の3会場を設定し、「ゴーヤの育て方講習会」を開催しました。100名近くの方が講習会に参加され、熱心に聞き入っておられました。講習会に参加された方は、発泡スチロールを使ったプランターの暑さ対策の事例等をお聞きになり、『早速自宅で試してみたい』と、おっしゃっておられました。



また、みなさんが丹精込めて栽培されたものをより多くの方に知っていただくために「緑のカーテンコンテスト」を開催したところ、総勢70近くの応募がありました。11月1日に各市町から選ばれた10名の審査員により審査をし、特選および入選を選考しました。なお、特選・入選の作品を12月8日にビバシティ彦根で開催された「湖東地域環境シンポジウム」において、表彰をいたしました。

特選

- 【公共部門】甲良町役場
(甲良町在士)
- 【事業所部門】食彩酒楽・善様
(彦根市川瀬馬場町)
- 【個人部門】2作品

入選

- 【公共部門】犬方環境美化協議会
(彦根市犬方町)
城東小学校
(彦根市京町)
川久保地域総合センター
(愛荘町川久保)
甲良東保育センター(甲良町横関) 甲良西小学校(甲良町在士)
- 【事業所部門】TOTO彦根ショールーム様(彦根市西沼波町)
豊郷郵便局様(豊郷町石畑)
- 【個人部門】4作品

入選 豊郷郵便局様



〈コメント〉

もはやグリーンの壁にまで成長した見事なゴーヤに驚きの声が続出。また実も大きくなってきてお客様は興味津々。郵便局にご用のない方も車を止めては、しばし見て行かれました。ゴーヤ談義に華が咲き、ご希望の方にはゴーヤのお土産付きで喜ばれました。

涼んでいただきながら、私達社員にとってもお客様と仲良くなる機会となり、エコや節電と合わせて一挙兩得というところだったでしょうか。?