



ぽかぽか便り

80号

令和4年12月22日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』



支え合い助け合って、ずーっと

福祉部では、12月14日（水）雲南市社会福祉協議会から福留さん、野々村さんをお迎えして、福祉部員と、12月1日付任命の民生児童委員が出席して第2回福祉部会を開催しました。

『これからのつながりと支え合い』について研修した後、4つのグループに分かれて『助け合いゲーム』をしました。

出席者は、自分や地域の10年後を想像しながら、「今の状況ならできることが、自分も年をとるので10年後は、助けてもらう立場になるわ。」「気持ちの良い助け合いができるといいけど。」「高齢になると困りごとやできないことが本当に多くなるねえ。」など切なくなるような意見の多いこと！

いつまでも安心して暮らせる地域を願うのは共通の思い。ならば・・・困りごとは地域の人みんなで考えるようにし、助けたり、助けてもらったりする気持ちの良い助け合いができる地域を目指そうと話し合いました。



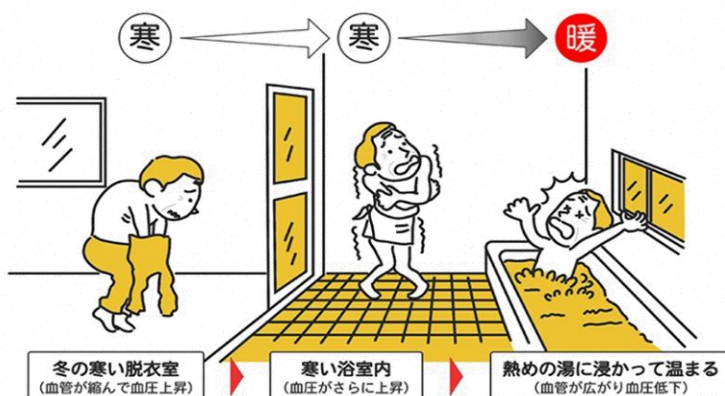
からだをいたわって！

〈作成：雲南市役所健康推進課 酒井里菜保健師〉

ヒートショックの危険性が高い入浴時には特に注意しましょう！

ヒートショックとは…

気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。



入浴に伴うヒートショックの予防策

(1) 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える

アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えたほうがよいでしょう。

(2) 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく

脱衣場に小型のヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。

(3) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める

寒いからと急に湯船につかるのは危険です。シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。また、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

参照：全国健康保険協会 協会けんぽ しっかり予防！冬季のヒートショック(一部改変)

脳トレ『まちがい絵さがし』

間違いは7か所です。

正



誤



困ったり、悩んだ時は・・・

冬場は雪かき、水道管の凍結、停電、行き来が少なくなり情報が得られなくなるなど、困りごとや不安が多くなります。そんな時は、日頃親しくしている方や自治会長・班長・福祉部員・民生児童委員の方などにすぐ連絡しましょう。

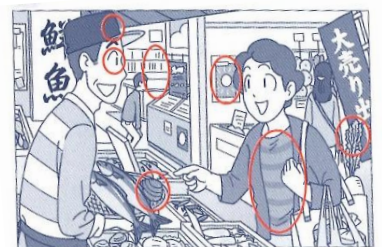
ひとりで悩んだり、「迷惑になるかな?」と思って我慢したりしないで声に出して伝えましょう。佐世交流センターへ電話されてもいいですよ。

連絡の際は、冷蔵庫貼り付けの『**緊急時の連絡先**』をご覧ください。

良いお年を
お迎え下さい。



2022 年は悲慘な出来事や事件が多く、胸が締めつけられる思いを度々しました。久々に晴れやかな気分浸ったサッカーワールドカップ。私も「ブラボー」な気分。楽しい話題は心ウキウキです。今年もありがとうございました。来年はいいことがいっぱいありますように！（川島）



脳トレの解答

【発行】佐世地区振興協議会福祉部 〒699-1214 雲南市大東町上佐世 1385-3

電話・FAX(0854)43-2110