

2020

66

灯りをつけましょ ぼんぼりに♪

流し雛、立雛、吊るし雛
女の子の成長を願う 雛祭りに合わせて
春の足音がもうすぐ聞こえて来ます



枝垂れ桜と立雛

亀ヶ崎福祉だより



6年間地域の方々に親しまれてきた『いきいき講座』も、2月の歌声喫茶をもちまして終了しました。大きな口を開けてお腹の底から歌い、隣の人と腕を組み、声とスクラムがひとつになって、新旧20曲を歌い切りました。これまで参加いただいた皆さんと尾形政見さん(歌と司会)、杉原幸子さん(歌唱指導とピアノ伴奏)に深く感謝申し上げます。



住みたい田舎に酒田市が1位という。酒田は鳥海山を始め美しい景観に恵まれている。庄内平野の米、地場野菜、海鮮魚全て美味しい。「もつけどの」と相手を気づかう人情もいい。

※ 住みたい田舎に酒田市が1位という。酒田は鳥海山を始め美しい景観に恵まれている。庄内平野の米、地場野菜、海鮮魚全て美味しい。「もつけどの」と相手を気づかう人情もいい。

本年4月、亀ヶ崎コミセンが開館する。このコミュニティを中心に、亀ヶ崎地域に住む誰もが安心安全快適に過ごせる明るく楽しいまちにしたいと思う。ゴミ出しができて困っている人には、進んで手を貸してあげる。子ども達の登下校の見守りなど「お互いさまだもの」「ありがどの」と、自分のできる親切が自然に出るような、温かいまちにしよう！

亀ヶ崎福祉協会は、みんなで新・草の根ネットワークを共有し、支え・支え合える優しいまちづくりを目指し、実践して行きたい。



亀ヶ崎社会福祉協議会
会長 藤丸 美生

住みよい酒田
優しい亀ヶ崎に！

作文・詩

五十嵐美智(最上町)

連歌

(子)保育園 おくってくれてありがとう
(親)今年で最後 朝のドライブ

定型詩

父母の 頑張る姿 見習うよ

第7回『親守詩』山形県大会 受賞作品

連歌

(子)お母さん いつもご飯をありがとう
(親)野菜も全部 残さず食べて

作文・詩

菅原 月渚(小5)・高橋 侑麻(中2)・成澤 悠翔(中2)

定型詩

毎日の 家族のかい話 宝もの

第2回『親守詩』優秀賞作品

応募数は78点です。たくさんのご応募ありがとうございました。

これからも あなたの笑顔は 宝物
頑張つて！ その一言が 背中押す
つらい時 助けてくれる 母の顔
夏休み 父との思い出 カブトムシ
額の手 熱下がったと 父の声

(子)お母さん いつもご飯をありがとう
(親)野菜も全部 残さず食べて
(子)おつかれ様 今日は僕が皿洗い
(親)君の優しさ 疲れも吹き飛ばす
(子)家族の輪 されることない 良き絆
(親)笑顔あふれる にぎやか家族

佐藤 彩音(中1)
阿部 充希(中2)
上林 凌大(中2)
丹野 柊亜(中2)
相蘇 隼(中3)
五十嵐美智(最上町)
岩本 陽依(小3)
阿部健太朗(中1)
工藤 大夢(中2)
佐藤 楓凛(中1)
長南 朱郁(保長)
北田 怜(小3)
五十嵐優祐(中3)

社会福祉協議会表彰 おめでとうございます



奥山芳子さん(亀2)

この賞は、地域福祉活動に長年尽力され、功績が顕著な方々に贈られます。奥山さんは8年という長い間、福祉協力員として地域のために活動してこられました。地域の皆さんを広く見守る心あたたかな活動に心から感謝申し上げます。

編集後記

新型コロナウイルスが世界中を震撼させている。ほとんどの事業やイベント、会合などが中止、自粛、縮小を強いられ、やり場のない無念さを感じた方々も多いはず。未だ特效薬や終息のめども立たず、経済や国際情勢におよぼす影響も計り知れない。一刻も早く終息の日が訪れることを皆で願うとともに、人類の「英知」を信じたい。そして、こんな時だからこそ、人と人が繋がり、思いを寄せ合って、この難事を乗り切っていきたいものである。(N.O)

健康一口メモ

要介護になる前の
フレイルに注意!!

フレイルって何?

健康と要介護の間で高齢期になって心身の機能が衰えてきた状態です。



症状 □筋力の低下 □体重が半年で2~3kg以上減った
□体を動かすことが減った □疲れやすくなった
□歩くのが遅くなった

チェック項目が
・1~2個は予備軍
・3個以上はフレイル

フレイルの予防法

健康な人はフレイルにならないように、フレイル状態の人は健康な状態に戻しましょう。

- 1 栄養を十分摂る
主食、主菜、副菜が揃う食事
粗食は「長寿の敵」
- 2 体を動かす
身体活動によって筋肉量を増やす
高齢でも筋肉は増える
- 3 社会参加をする
人とのつながりは健康に良い
地域の仲間との交流は楽しい

第9回 心と身体のいきいき講座 1月27日

夜間頻尿と睡眠障害



夜間トイレに何度も起きてぐっすり眠れないけれど「歳だから」「病院に行くのは恥ずかしい」という理由で治療をあきらめていませんか。頻尿は放置すると寝不足や血圧異常などさまざまな体の不調につながり、生活の質を低下させてしまいます。



庄内余目病院 元副院長
鈴木 俊子さん

！お気軽にご相談を！

●主要因と対処法

原因として最も考えられるのが「過活動膀胱」です。膀胱が過敏になり、十分に尿がたまっていないのに、膀胱が勝手に収縮してしまう病気です。その結果、急に我慢できない尿意に襲われ、すぐにトイレに行きたくなったり、尿失禁を伴うこともあります。男性では前立腺肥大症、女性では急性膀胱炎との合併も多く見られます。その多くは薬物治療が有効です。



年齢とともに出てくるさまざまな不調とうまく付き合いつながりながら生活していきたいですね。

また、もう一つの原因に一日の尿量が多い「多尿」が考えられます。この場合は生活習慣を見直す必要があります。特に健康志向や病気の予防のために水分を過剰に摂取する方がいますが、水分のとりすぎは多尿の原因につながります。脱水しない程度に水分をとりましょう。

●今日からできる予防法

①体を冷やしやすい

体を冷やすと膀胱が縮み、尿意を感じやすくなる。

②水分の取り過ぎに注意

カフェインを多く含む緑茶、コーヒー、アルコール類など利尿作用があるものは控えめに。

③リラックスして過ごす

心配や緊張から尿が近くなることも。トイレを気にしすぎないようにならしましょう。

●睡眠障害を防ぐには

- ・生活を再点検してみよう
- ・良い睡眠は規則正しい生活から
- ・地域社会での役割。適切な運動
- ・睡眠、排尿のメカニズムを理解

はくちょうだより

「物忘れで悩んだら早めの受診を」

当センターでは昨年12月末時点で介護サービスや高齢者虐待・支援困難事例、消費者被害など約1500件の相談・対応を行っています。対象者の4割近くを「認知症高齢者」が占めています。ご家族が物忘れ等に気づいても、治療の進め方や対応の仕方が分からずに悩んでいるケースが多いようです。

認知症は早期発見・治療が大事です。当センターでは認知症専門医の紹介や受診方法はもちろんですが、その後の介護サービス等の相談も受けておりますのでお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

地域包括支援センター はくちょう
☎0234-21-0818

参加いただいた方の
質疑応答より

「医者からは、年齢もあるし完治はしないでしょうと言われたのですが、家族からはあきらめずに治療したほうが良いと言われていました。どうしたらよいでしょうか」という質問がありました。

「完治まではいかなくても、自分で病気と折り合いをつけて生活していくことが大切です。肛門を締める体操も良い影響がありますよ」という先生のお話に、皆熱心に聞き入っていました。

し、イライラしない
・排尿リスクは、排尿ノートを付けてみる

新民生委員・児童委員です！

昨年12月1日に改選され、次の方々が新・民生委員児童委員に委嘱されました。任期は令和元年12月1日から令和4年11月30日までです。健康のこと、身の回りのこと、どんなことでもお気軽にご相談ください。

よろしく
お願いします



立町
茂木美千子



東中の口町
伊藤まゆみ



最上町
佐々木一郎



横道町・戸澤町
大内 和子



亀ヶ崎六丁目
矢口 勝子



みずほ二丁目
元木 睦子



亀ヶ崎二丁目
天野久美子



千石町一丁目
上田 早苗



主任児童委員
田澤 薫



長袋町・亀三東
相場 智子



千石町二丁目
莊司眞理子

印は新任の方（※末広町は未定）

こんにちは

赤ちゃん

子どもは家族の宝、
地域の宝です。
地域のめんごい赤ちゃんを
ご紹介します。

このコーナーでは、令和2年生まれの赤ちゃんを募集しています。掲載は来年3月発行の福祉だより。うちのめんご・ご近所のめんご情報を編集委員またはお近くの民生委員までお寄せください。



きょう
齋藤 匡初くん
[2019.2.14生]
千石町1丁目

ニコニコ笑顔が可愛い♡
健康で明るく幸せに過ごして、
周りを元気にできる人になろう♡
大きくならなママにデイトしてね♡笑



ひなこ
木村日向子ちゃん
[2019.10.12生]
亀ヶ崎4丁目(最上町)

横でお兄ちゃん達が騒いでも
スヤスヤ熟睡する眠り姫♡
寝返り練習も頑張るぞお！
元気で活発な女の子になーね♡



りく
佐藤 璃来くん
[2019.10.4生]
千石町2丁目

お腹にいる時からキックが強く、
今も元気いっぱい！
なんでも一生懸命頑張れる、
熱い男に育つね♡



かいと
後藤 海翔くん
[2019.5.16生]
千石町2丁目

後藤家の笑えない男、
かいとくん♡
どんな事にも興味をもち
のびのびと大きくなってね！