

2020

67

春の花や夏の花のように可憐な、
または鮮やかな色で自分をアピールするということもなく、
それでも確かな秋の気配を人や虫に届けてくれる。
風に揺れる滋味深い秋の草花。



パンフラーのススキ、
ワレモコウ、野ぶどう

亀ヶ崎福祉だより



酒田第3(亀ヶ崎・港
南地区)民生委員・児童
委員協議会(原田勇会
長)では、手作りマスク
250枚を作り、5月12日
に亀ヶ崎小学校に贈呈しました。併せて、コロナ終
息を願ってアマビエの色紙額もお渡ししました。



今から35年前に、雫石研究会と名乗るグループが発足した。目的は、自分たちが関係する予算編成への関わりでした。ただそれだけではなく岩手、宮城、福島各県の運動広場を求め、直径4センチの球で、年数回たわむれておりました。予算に關係する方は、20年前に卒業し、現在は球技遊びを県内で年2回、一泊二日で開催しております。

球技中は、「くたびれるなあ」「足が痛い」などときどきながらも楽しそうにプレーし、熱中し、終わればホテルでの会食、カラオケと変わっておりません。

仲居さんが言うには、飲む酒量も変わっていないし、カラオケも選曲がちよっと古いぐらいで、よく続いておりますねと感心されます。

それもこれも、すべては健康な体があったからこそ。友人と健康は一生の財産と思っております。



亀ヶ崎社会福祉協議会
副会長 渡部 圖夫

遠くへ近い想い出



令和2年度編集委員：阿部宣子 江口暢子 大江美千 大場直人 高橋伸之 田澤 薫(五十音順)

こんにちは!
新民生委員
です!

地域の福祉を支えて



莊司眞理子
(千石町二丁目担当)

地域の方々から教えて頂きながら
勉強中の日々です。これからも
よろしくお願いします。



天野久美子
(亀ヶ崎二丁目担当)

何か困ったときに連絡してみようと
思い出してもらえる民生委員に
なりたいと思います。



茂木美千子
(立町担当)

コロナ禍と同時だったので、
活動も自粛モード。
私自身、地域に馴染むのが
課題かな。



佐々木一郎
(最上町担当)

酒田を離れて50年経ち、
戻ってきました。
皆さんと一緒に最上町を
元気にしていきたいと思います。



上田 早苗
(千石町一丁目担当)

活動を通して皆さんの
優しさと助け合いの気持ち、
地域への愛を感じられて
幸せです。

地域包括支援センター はくちょうからの お知らせ

75歳の方への
訪問をさせていただきます
今年75歳を迎える皆さまの
健康維持を目的として、当セン
ターの職員が訪問させていただきます。健康のことや介護の相談、
生活の困りごとなど何でも結構
です。お問い合わせの際はお願いいたします。

編集後記

コロナの影響で、なかなか研修
や会合が開催できない状況です。
今号は歯科衛生士さんからお話
をお聞きし、いわば「誌上研修」
ということで取り組んでみました。
こういう時は知恵と工夫だなと
改めて実感しました。(Y)

健康一口メモ

「新しい生活様式」で 健康に過ごすために!!

毎日の健康は
食事から!

普段の食事に
「ちょこっと」足して
バランスアップ

たんぱく質…骨や筋肉を作る

①乳製品、大豆製品

コーヒー 牛乳 牛乳 きなこ
お好みの量 1~2杯程度

②卵

みそ汁・
ラーメンなど 卵
1個

脂質…体力の維持に必要なエネルギー。ビタミンの吸収を助ける

油、バター、マヨネーズ など

みそ汁・
お浸し・
煮物など 油、バター、マヨネーズ など
お好みの油を小さじ1杯程度

ビタミン…他の栄養素のはたらきを助ける。体の調子を整える

季節の果物、 缶詰 など

ヨーグルト 季節の果物や缶詰
ドライフルーツなど

山形県からのお知らせより

命を守る健康な歯の話

酒田市健康課 ☎24-5733まで
酒田市健康福祉部介護保険課 ☎26-5755まで

いつまでも、 おいしく、安全に 食べるということ



酒田市役所では、2人の歯科衛生士さんが働いています。乳幼児から高齢者まで、障がいのある無を問わず市民の皆さんの大切な「歯という財産」を守るために日々活動しています。今日は健康寿命を延ばすための大事なポイントとなる「命を守る健康な歯の話」をお聞きました。

歯のメンテナンスは0歳から

赤ちゃんがお腹の中にいる時から歯のメンテナンスは始まっています。歯が生え始めたらずにすぐに歯科医に行くこと。痛みなど症状が



佐藤 田枝 歯科衛生士 (市介護保険課)

山口 美香 歯科衛生士 (市健康課)

出てから治療を始めるので通院がおっくうになるのだと思います。痛くから歯医者に行くのではなく、痛くならないようにするために歯医者に行くのです。メンテナンスなど予防のために歯医者に行くのであれば何も怖くありませんよ。子どもたちは親がケアできても大きくなると自己責任。幼少期と壮年期、高齢期ではふだん気をつけることに違いはありますか？

バランスの良い食事をよくかんで食べるとか、基本は同じです。昔は肉も固かったように思うのですが、今は何でも軟らかいですね。その結果、若い人はアゴが細くなり歯が生える場所が失われてきている人もいます。好きなものに偏

らずにまんべんなく、歯のトレーニングと思ってよく噛んで唾液を出すことで口の中が清潔になります。軟らかすぎる物や甘い物を避け、よく噛んで食べるおやつを選ぶと良いですね。

介護が必要になってからの歯の治療について

健康で自分で動けるうちは良いのですが、高齢になり体の機能が衰えてくると目の前に歯医者があることも治療に行くことが難しくなります。そのような場合はどうすれば良いですか？

歯科医院を受診できない時は、歯科医院の「訪問歯科診療」による往診を利用できますが、基準がありますので、かかりつけ歯科医や担当のケアマネージャーにご相談ください。例えば食べ物にとろみをつけて飲み込みやすくするなど、まずは「食べられる状況」のアドバイスもしてくれます。

一見、水は飲み込みやすそうですが、のどに行くスピードが一番早い、だからむせる。治療と併せてそうしたお話もさせていただいているようです。市でも「訪問口腔指導」を行っており歯科衛生士が家庭訪問をして口腔ケアのアドバイスをしています。

安全・安心を第一に

亀ヶ崎学区児童保育所

平成29年3月に2階建ての新しい児童保育所が開所し、現在、亀ヶ崎第1学童「なかよしクラブ」には72名、第2学童「よつばクラブ」には53名の児童が入所し、元気いっぱいの子どもの声と笑顔があふれる毎日を過ごしています。

令和に入り、世界各国で流行し続けている新型コロナウイルス。酒田市においても3月からの約3カ月間、小学校の臨時休校が続き、その間の特別措置として学童保育所は開所することになりました。



感染拡大防止の為、毎朝の検温やマスクの着用をお願いしたり、玄関先に手指消毒の設置、日々の施設内の消毒・換気等、できる対策を行いながら、子どもたちが安心して学童で毎日を過ごせるよう配慮してきました。また、1日中室内の中にはストレスがたまってしまう為、グラウンドや小学校の体育館をお借りし、思い切り体を動かし発散できるように遊びを充実させることで、長かった休校中も元気いっぱいの子どもの姿を見ることができました。

今後も引き続き感染防止に努めながら、子どもたちが毎日を楽しく、安全に安心して過ごせる環境を整え保育を行っていききたいと思っています。



みんなであつたよに
いられるのってやっぱりうれしいね！

新型コロナウイルス 感染症を防ぐ

酒田市立第三中学校

「密閉」、「密集」、「密接」の3条件が重なると集団感染が起こりやすくなります。「学校内感染」は休校措置を含め学校の機能を停止させてしまいます。

感染防止策の基本は「接触感染」と「飛沫感染」を断つことです。しかし、学校生活の中で接触を完全に断つことは難しい課題です。3密をできるだけ回避し、感染拡大を避ける行動を心がけることが大変重要になります。

生徒たちのため、
万全な消毒をせねば