

2024

74

福寿草の咲く頃はとても寒い季節のため、虫があまり活動しません。そこで、日が照ると開花して光を集め、日が陰ると花を閉じ中の温度を保つことで虫たちをおびき寄せ受粉を効率良くしてもらっています。小さな花も命を次代につなぐための知恵をしばらくしながら生きているのですね。



パンフラーの福寿草

亀ヶ崎福祉だより

最優秀賞 (連歌の部)



お父さん
ただいまの声
まっつたよ
3年 佐藤 彩奈さん

親
はいやく
あいたい
家ぞくのえがお

言葉にできない感謝を詠む 第6回「親守詩」優秀賞作品



感謝

亀ヶ崎小学校の赤坂校長先生はじめコミ振の会長さんたちが表彰式に来てくださいました。



優秀賞 (連歌の部)

お母さん
いつもやさしい
うれしいな
3年 北田 凜さん

親
宿題しないと
角はえるけど

優秀賞 (作文・詩の部)

昼ごはんははじめは失ばいしないようにと
思ってたけれど味見を
すると、とてもおいしくてみんなに食
べてほしい、みんな分けて合
いという気持ちに変わった。母もこ
んな気持ちでごはんを毎日作って
いることに気が付いた。ありがとう、
たくさん手伝いするからね。
3年 平山 留伊さん

優秀賞 (定型詩の部)

しあわせな
いつものくらし
ありがとう
4年 矢野 こと埜さん

新 民生委員・児童委員です!



最上町
東根 幸紀

10年間自治会長、地域の事情を知る立場で引き受けました。今年喜寿、団塊の世代もそろそろ引退の時代です。今度は若い人達の出番ですよ!



横道町・戸沢町
荒生 恵

皆様とのコミュニケーションを大切に、安心の街づくりを目指し、地域の発展に貢献して参ります。



東中の口
今野 かの子

新しく民生委員となりました。周囲の皆様のご指導を頂きながら、微力ではありますが地域の皆様のお役に立てよう努めて参ります。

任期は令和7年11月30日までです

令和5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)

表彰

おめでとうございます

酒田市社会福祉協議会表彰

●福祉協力員活動
阿部 成子さん(亀ヶ崎)

●福祉協力員活動
後藤 玲子さん(東中の口)

酒田市社会福祉協議会感謝状

●ふれあい給食調理ボランティア
阿部 みゑさん(みずほ)

●ふれあい給食調理ボランティア
栗田 協子さん(東中の口)

健康一口メモ

健康な生活を過ごすために

お口の清潔にも 気をつけてみましょう

うがいには、菌やウイルスを洗い流したり、のどの乾燥を防いだりする感染予防効果があります。

食前のうがいは感染症予防に効果的! 一般的に食後のうがいは知られていますが、食前のうがいも効果的です

- 効果
- 味覚がより感じられて、おいしく食事できる
 - 誤嚥性肺炎の予防になる
 - くちびるの筋肉や頬、あご、舌の筋肉を鍛える

ぶくぶくうがいのやり方



1 ペットボトルのキャップ1~2杯ほどの水を口に含み、右ほおに入れて8回位ぶくぶくする。左頬も同様にする。



2 次に違う水を口に含み、唇から鼻の下へ入れて8回、下唇からあごにむけて水を入れ、8回ぶくぶくする。

口臭にも効果あり、お試しください

編集後記

昨年、ようやくコロナが5類に移行されたと思ったら、年が明けた途端の能登半島地震。亀ヶ崎学区を含め、市内でも多くの方が避難しました。我が家はこの機会にと、翌日に非常持ち出し袋の中身を確認。賞味期限切れの食品の多いこと! 追加で必要なものを入れ、次の『もしも』の時に備えました。一人一人の心がけはもちろん、その度に見えてくる課題を地域ぐるみで活かしていきたいものです。何よりも平穏な日々を願うばかりです。(TA)

暮らしの中の防災・減災 見直そう私の備え

令和6年1月1日16時10分。能登半島地震が発生し、酒田市でも多くの方が避難をしました。いつ起こるかわからない災害への備えは大切です。「私」にできる備えについて考えてみましょう。



まず、自分の地域のハザードマップで危険を確かめよう。日本海沿岸の津波は、早く来るのが特徴です。第2波第3波と波は高くなります。できるだけ早く高いところに避難することが必要です。

暮らしの中の防災「備え」を見直す

- 転倒防止をする**
地震の強い揺れで、タンスや棚が倒れてくる可能性があります。突っ張り棒や、L字金具で対策を。食器棚の開閉防止も必要です。
- 廊下や階段に物を置かない**
逃げる時に、妨げになることがあります。(家の中は内ズックやスリッパで逃げましょう)

警戒レベル4 避難指示で必ず避難

高齢者、障がいがある人もない人も全員避難！	
警戒レベル	新たな避難情報等
5	災害発生 又は切迫  きん きやう あん ぜん かく ほ 緊急安全確保
警戒レベル4までに必ず避難！	
4	災害の おそれ高い  ひ なん し し 避難指示
3	災害の おそれあり  こう れい しゃ とう ひ なん 高齢者等避難
2	気象状況悪化 大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ 早期注意情報(気象庁)

内閣府(防災担当)・消防庁

内閣府(防災担当)・消防庁

窓や飾り物が凶器になることもあります。窓が割れて凶器になることもあります。飛散防止フィルムを貼るのでもいいでしょう。絵や賞状など、高いところの飾り物が落下することもあります。しっかり止めるなど確認しましょう。

私の非常持出し袋を用意する

日頃から、自分の必要なものを、リュックなどに入れて、見えるところに置き、避難する時に持参しましょう。

- 例**
- 水
 - 食品、アルファ米など(最低3日分)
 - タオル
 - マスク
 - アルミケット
 - お薬手帳(コピー)
 - 懐中電灯
 - ラジオ
 - 常備薬
 - 歯ブラシ
 - 救急用品
 - ウェットティッシュ
 - 筆記用具
 - 鉛
 - お菓子 など

高齢者は

- 吸水パッド
- 大人用紙パンツ など
- 入れ歯

乳幼児は

- ミルク・哺乳瓶
- おむつ
- おくるみ
- おもちゃ
- おしりふき
- ガーゼハンカチ など

※冬と夏では必要な物が違ってきます。冬は使い捨てカイロ、夏は虫よけ、うちわなど。名前を書いておくのもおすすめです。

枕元にこんなものも便利です

- 内ばき
- 着替え
- 懐中電灯

防災の基本は「空振りをおそれるな」です。避難した後、仮に自宅が津波で流されたとしたら「あの時すぐに避難して良かった！」と思い、何事もなく終われば「被災しなくて良かった！良い訓練になったなあ」と思えば良いのです。防災は、災害が起こっていない時にしかできません。自分の住まいや身の回りをもう一度振り返って、備えを確かめてみましょう。



避難所が開設された亀ヶ崎小学校(1/1)

避難所は、避難してきた方みんな運営するものです。協力できるみんなの力をもち寄って(共助)、おたがいさまの気持ちで災害に強いまちづくりを進めていきましょう。

地域を愛する子どもたちに

酒田市立亀ヶ崎小学校 校長 赤坂 宜紀

コロナが五類に移行してから、地域の皆様がボランティアで学校に来てくださり、子どもたちの笑顔が広がっています。

創立十周年を迎えた令和五年度は、物心両面からの支えをいただき、子どもたちにとって心に残る一年となりました。心より感謝申し上げます。

今年度は、ボランティアとして多くの方が学校に来てくださいました。朝の図書館での貸出や読み聞かせ、給食・遊び・清掃の見守り、クラブ活動の支援など、地域の皆様の力を借りたことで、子どもたちは安心して学習や生活することができました。

ボランティアの方からは、「子どもたちと直接話ができて、元気をもらっています。」「一年生から、いつも来てくれてありがとうございます。とても挨拶がいいですね。」などたくさん声をいただき本当に有り難いです。子どもたちも、支えてもらうだけでなく、地域の皆さんに自分たちはどんなことができるかを考え行動しています。「ふれあい給食」に添える手紙で

料理クラブへの支援



給食の見守り



安全運転の願いを込めて



こんにちは 赤ちゃん

このコーナーでは、令和6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。

募集!!!

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。



さとう しんじろう
佐藤 進志郎くん
[R5.4.21生]
みずほ一丁目

みんなから愛されているシンくん。甘えん坊で、抱っこが大好き♡くしゃっと笑う顔が可愛くて、癒されています。ハルお兄ちゃんと仲良く楽しく遊んでね♡いっぱい食べて、いっぱい寝て、大きくなってね!



たかはし りと
高橋 莉冬ちゃん
[R5.1.11生]
亀ヶ崎二丁目

いつも元気でお話し上手なりとちゃん! ご飯も両手でパクパク! いっぱい食べておなかもちょうど! それにちょっぴりお茶目! 毎日、みんなが笑顔を買ってま〜す。



しんどう つき
進藤 紬喜くん
[R5.4.1生]
亀ヶ崎三丁目

低体重で生まれてきたけど、今ではぷくぷくムチムチボディで愛嬌たっぷり! 甘えん坊さんでいつも抱っこばかりだけど、たくさん笑ってくれるつきくんが大好きだよ