



グループ「DAKADAKA」による和太鼓と笛の演奏

続々訪問でにぎわう

そうさぬくもりの郷

そうさぬくもりの郷では、施設利用者を励ますためのさまざまなイベントを行うほか、地元の人たちによる訪問が行われています。

9月19日(水)第4回ぬくもり会が行われ、90歳以上になった14人のお年寄りに、職員から長寿のお祝い品が贈られました。グループ「DAKADAKA」の演奏による和太鼓と笛の懐かしい曲が始まると、多くのお年寄りから手拍子が沸き起こりました。

最後はりんごの歌を全員で合唱。利用者同士の交流を深めました。



10月13日(土)松山神社のみこしがやって来ました。お囃子と威勢のいい掛け声でみこしが練り歩く(=写真左)と、駐車場で待っていた利用者や職員から盛大な拍手が送られました。

10月18日(木)匠瑳小の1~2年生16人が施設を訪問しました。児童らは童謡の合唱やポンポンダンス(=写真右)を元気いっぱい披露。利用者から盛大な拍手が送られました。訪問を終えた児童らは「会えて良かった」緊張したけど楽しかった」と満足げに話していました。



週末は何かがある!

ふれあいパーク情報

好評だった里山ハイキング

10月14日(日)に開催した里山ハイキングは170人を超える方々にご参加いただき、盛大に実施しました。参加された皆さんからは「お昼のきな粉もちがおいしかった」「檀林コンサートの能が素晴らしいかった」などのうれしいご意見をいただきました。好評につき来年秋にもまた実施予定です。毎週土・日・祝日は、焼き芋、焼きいか、豚汁など、おいしいものを用意して皆さんをお待ちしています。

11月の休館日: 19日(月)

問ふれあいパーク八日市場

☎70・5080、FAX70・5081

飯塚開畑を抜け、飯高檀林を目指す一行



お雑煮もおいしかったよ

大自然の生命力 巨樹・古木 スギ(杉)

道路沿いに突然現れる大杉は、幹が大きくうねり、そこから幾本もの枝を空に向け伸ばしています



- ・幹周り 3.5m
- ・樹高 約15m
- ・葉張り 約11m
- ・推定樹齢 630年
- ・所在地 平和地区平木 椎名嘉寛さん宅内

問産業振興課商工労政室 ☎73-0089

健康生活

ヘルシーメニューを紹介

カレーうどん



市販のめんつゆとカレールーで、そば屋さんのカレーうどんが簡単に作れます。

梶海地区保健推進員【材料2人分】ゆでうどん...2玉、豚ばら肉...100g、玉ネギ...1/4個、ネギ...10cm、めんつゆ(市販)...150ml、カレールー...40g、かたくり粉...大さじ1、だし汁...450ml、砂糖...小さじ2【作り方】

豚肉は一口大に切り、玉ネギは薄切りにする。ネギは千切りにする。

うどんはゆで、湯を切って器に入れておく。鍋にめんつゆとだし汁を入れ温め、カレールー、砂糖を加える。煮立ったら、玉ネギ、豚肉を加えてあくを取る。玉ネギが煮えたら水溶きかたくり粉でとろみをつけ、うどんにかけ、ネギをのせる。【1人分】エネルギー470kcal、タンパク質12.4g、カルシウム53mg、塩分4.9g

みんなの力で虐待防止

11月は児童虐待防止推進月間です



虐待を発見したり、疑わしいと思ったら、身近な機関に相談しましょう。

虐待は、子どもに対する重大な人権侵害です。虐待ゼロのまちを目指して地域の子育て環境を考えてみましょう。

子どもへの虐待とは？

親や親に代わる養育者が子どもの心身を傷つけ、健やかな成長・発達を損なう行為をいいます。具体的には次の4つのタイプがあります。

身体的虐待（身体に傷の残るような暴力）

性的虐待

ネグレクト（養育拒否）

平成20年1月11日から

配偶者暴力防止法の改正

改正の主な内容

- 1 保護命令制度の拡充
生命又は身体に対する脅迫を受けた被害者に係る保護命令
電話等を禁止する保護命令
被害者の親族等への接近禁止命令
- 2 市町村基本計画の策定の努力義務
- 3 配偶者暴力相談支援センターに関する改正
- 4 裁判所から配偶者暴力相談支援センターへの保護命令発令の通知

内閣府では配偶者からの暴力被害者支援情報サイト <http://www.gender.go.jp/e-vaw/index.htm> を開設しています。

問 福祉課児童班 ☎ 73・0096

80200 運動推奨

11月8日はいい歯の日

80歳になっても20本の歯があればほとんどの物をおいしく食べる事ができます。若いころから歯や歯ぐきの健康づくりに努めましょう。

乳幼児期：保護者による仕上げ磨きの習慣をつけましょう。

学童・青春期：永久歯の虫歯に注意、正しい磨きかたを身につけましょう。

成年・壮年期：歯周疾患が多くなる時期、半年に一度の定期健診を受けましょう。

高齢期：食べる機能を維持することが大切です。専門職（歯科医師・歯科衛生士等）の指導のもと、お口の健康を保ちましょう。

問 健康管理課 ☎ 73・1200

病（び）と（と）治（ち）療（りょう）あ（あ）れ（れ）こ（こ）れ（れ）

薬の保管方法と有効期限

国保匠瑳市民病院
薬剤長 塚本 國信

薬の品質に影響を及ぼす要因には、温度・湿度・光・酸素（空気）があります。薬は湿気の少ない冷暗所に保存するのが適切です。冷暗所というのは、15～25℃で直射日光の当たらない暗い所です。だからといって、冷蔵庫に飲み薬を保管するのはよくありません。冷蔵庫内と室温に差があるため、薬を出したとき結露してしまうからです。飲み薬は、薬箱または缶に乾燥剤と

一緒に入れて小児の手の届かない場所に保管するのが最適です。また、シロップなどの水薬・坐薬・点眼薬・インスリンは冷蔵庫に保存してください。ただし、使用中のペン型インスリンは室温（1～30℃）保管となります。

薬の有効期限というのは、安全に使用できる目安です。錠剤・散剤・硬カプセル剤・坐剤の有効期限は薬局で渡されてから6か月～1年、軟カプセルは小包装を開けていない状態で3か月～6か月です。内服液剤は何種類かの薬が配合してある場合が多く、水で薄めてあることがあります。防腐剤が入っていないので冷蔵庫に入れて7～10日が限度

です。目薬は、使い出してから2週間～1か月となります。しゃ光袋がついているものはその中に入れて保管してください。軟こう・クリームチューブに有効期限が記載されていないものは、およそ6か月～1年くらいです。点耳薬は開封後1か月です。冷蔵庫に保存した場合、冷たいまま使用すると、めまいを起こすことがありますので、直前に手で温めてから点耳するようにしてください。処方された薬は、その時の症状にあったものですから、使用期限が切れていなくても同じ症状だからといって残っていた薬を飲んだり、他の人にあげるのはやめましょう。

