

はじめての Birthday

11月に晴れて1歳の誕生日を迎えられる子どもたちを紹介します。



11.10 庄司 虹架ちゃん (七日町)

待望の女の子♪どんな風に育っていくのか楽しみです！健康で元気に成長してね！



11.13 笹原 希子ちゃん (羽場)

いつも笑顔と鼻水がキラキラです(笑)。いっぺ遊んでおっきくなれよ！パパママそんま越されるわ～



11.21 柿崎 快くん (下中田)

おらいのめんご！いつも笑顔をおう！いっぺ食っておっきくなってな！

KANEYAMA 地域おこし協力隊がゆく!



紫ニンジンに落花生 収穫の秋を迎えました！

三膳正桜 隊員



左：収穫した紫ニンジン。通常のニンジンより丈が長い
右：豊作の落花生は試食でも好評

農作業にも大分慣れてきて、夏のそら豆に続いて紫ニンジンと落花生を無事に先月収穫出来ました。反省点が山のようにあるので、改善して更に良いものを育てていこうと思います。収穫した落花生は産葉まつりの「ゆで落花生の振る舞い」コーナーでミヨシ落花生と一緒に塩茹でして振る舞いしました。台風で屋外の出店が中止になってしまったのはとても残念でしたが、美味しいと好評で良かったです。また、紫ニンジンも「やまがたキャンプ」で金山町にやってきた皆さんに食べてもらい、感想や利用方法について貴重な意見を頂きました。ありがとうございました。現在は、夏に栽培した

作物での改善点を秋植え作物で試しているところです。また、12月上旬から中旬に収穫予定の大根、カブ、ニンジン、そして昨年のリベンジでチンゲンサイを栽培中です。収穫した作物の試食をお願いしますので、感想や美味しい食べ方等を教えて頂いたら嬉しいです。早いもので今年も残り2か月。もう少しで雪かきの季節が訪れると思うと今から大変な気持ちになります。昨年よりは上手になった雪かきで余裕をもって金山町の冬を乗り越えたいと思います。風邪もひきやすい時期なので、金山ならではの予防法があればぜひ教えてください。

寒い季節になってくるとインフルエンザの流行が気になりはじめます。特に小さなお子さんやお年寄りがあるご家庭や病気を罹っている方は、十分な注意が必要です。今回は、インフルエンザの特徴と予防方法について紹介します。免疫が落ちていく場合に感染しやすいので、かかりにくい環境を心がけましょう。

【症状・特徴】
インフルエンザはインフルエンザウイルスによって感染する病気です。病状の進行は、ウイルスに感染後約1～2日間の潜伏期間を経て、突然38℃を超える高熱や関節痛、全身の筋肉痛などの重い症状があらわれます。

インフルエンザウイルスはとても感染力が強く、症状が重篤になりやすいといった特徴があります。

町立金山診療所だより ほっとクリニック vol.118

インフルエンザを予防しよう

町立金山診療所 看護師 佐藤朗子



【感染経路】
インフルエンザは感染症であり、主に2つの経路により流行します。
▼飛沫感染/空气中に飛散したウイルスを周囲の人が吸い込むことで体内にウイルスが入り感染します。
▼接触感染/ウイルスが付着した手で触れたところには、ウイルスが残ります。後から同じところを触った人が自分の鼻や口に触れ感染します。

【効果的な予防法】
ワクチンの接種なども有効ですが、体調管理などを徹底し、予防することも大切です。
▼マスク着用の留意点/マスクは清潔なものを使う・鼻の上までしっかり覆うものを選ぶ
▼手洗いの徹底/爪は短く切る・指の間や手首、手の甲まで石鹸やハンドソープで丁寧に洗う・洗い終わったらすぐに清潔なタオルやペーパータオルで拭き、十分に乾かす
▼体調管理/睡眠を十分にとる・規則的な生活をする・栄養バランスの整った食事をとる・疲れをためない
▼生活環境/ストレスが強い環境を避ける・空気の乾燥を防ぐため加湿器の使用や、濡れタオルを室内に干すなどの対策をする・外出はあまり混まない時間帯を選ぶ



Forever in My Town!

いつまでも 住み慣れた金山で

Part.3

Enjoy My Life!

日にち	内容
11月15日 (木)	いっしょに歌おう♪ 秋のミニコンサート
12月13日 (木)	高齢者・介護者の相談
1月17日 (木)	新春短歌の会 みんなで楽しく短歌をよもう
2月14日 (木)	ものづくり体験 おしゃべりしながら手作り
3月14日 (木)	春から元気に活動するための運動 (理学療法士による実技)

■ホットさるん今後の開催予定

■ぜひ「ホットさるん」へ！

高齢者の居場所として、介護者の相談やリフレッシュの場として「ホットさるん」を開催しています。健康長寿を目指し、栄養や口腔ケアについて学んだり、介護者の心身の健康を保つためのストレッチ運動や介護の仕方を勉強したりしています。そして、お茶を飲みながら日頃の悩みを相談し、みんなで励まし合い「ホッ」として帰ります。時間と場所は次のとおりです。

- ▼時間 10時～11時30分
- ▼場所 町立金山診療所 (4階)
- ※1月17日のみマルコの蔵

■公民館への出張も可能

介護保険サービス以外でも、地域の中で高齢者が生きがい・役割を持ち安心して過ごせる場所、在宅介護が継続できるよう介護者を支える体制が、今後ますます大事になってきます。「ホットさるん」は、ご希望に応じて地区公民館にも出張しますので、お気軽にご利用ください！

金山町地域包括支援センター

(役場健康福祉課内)

☎5213035