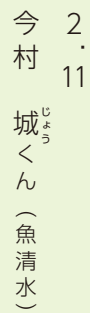
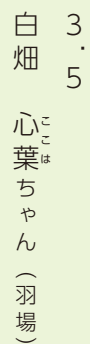


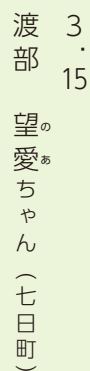
2・3月に晴れて1歳の誕生日を迎えられる子どもたちを紹介します！



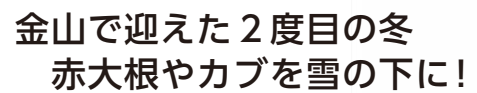
本田圭佑みたいなサッカー選手になっ
てね☆Byパパ. 中田翔みたいな
野球選手になっ
てね♡Byママ.



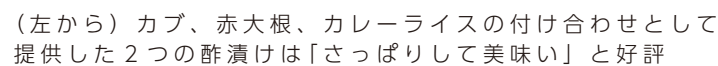
家族の中心で笑顔をくれる心葉ちゃん。大きく成長して、これからも笑顔と笑いを芽吹かせてね！



望愛ちゃん1歳おめでとう～！あ
っという間に1歳!!春からは幼稚園、友達沢山出来ると良いね♡



三膳正桜 隊員



こんにちは、地域おこし協力隊の三膳正桜です。金山での2度目の冬も除雪作業に悩まされました。昨年より雪が少なかったのですが、今年も12月になっただけで、今年も大雪だ」と泣き言を漏らしている自分が想像できます。

現在は1月号で紹介した赤大根や同時期に栽培したカブを、雪の下で保管して週に1回経過観察しています。ただし、除雪機や重機がないので、手作業で雪を掘り起こしています。重労働で大変ですし、雪を掘っている時に大根を傷付けないか心配になります。赤大根やカブは酢漬けにして集落支援員の柴田学さんと石川圭介さんが企画し

た西郷地域の交流会（ワークシヨップ）で提供しました。カレーと一緒に食べて美味しかったです。

私の地域おこし協力隊の任期は2020年6月末日までとなっています。残された期間は1年4カ月。その後は、金山町で農家として自立することを目標としています。新規就農後に使用する農地の確保や、具体的な事業計画書などの作成を行っていく予定です。今後とも皆様からのご指導、ご助言をよろしく願います。

平成終了まで残り2カ月を切りました。来月には新年号が発表されます。どんな年号になるかワクワクしますね。

「誤嚥性肺炎」の予防について

■誤嚥（ごえん）とは？

誤って食べ物が気管に入ること。原因は加齢などに伴う「嚥下障害」から誤嚥します。ごっくん（飲み込み）がうまくできなくなることが原因です。

■誤嚥性肺炎の症状

発熱・激しい咳と膿性痰がでる・呼吸が苦しい・食事時間が長くなる・食後に疲労感がみられる・食べ物を口の中にため込み飲み込まない・体重減少がある・夜間に咳込む・肺雑音がある…など

■誤嚥性肺炎の予防戦略

①嚥下機能の改善②口腔ケア・摂食介助③口腔衛生④抗菌薬を適切に使用する⑤離床、胃食道逆流予防⑥便秘、栄養改善⑦肺機能の改善⑧易

一口量は小スプーン程度・必ず喉仏の動きをみる・むせたら食事は一旦止め、咳払いをたくさん促す；食後は身体をおこしておく・食事前後は口腔内を清潔に

3. 安全な食べ物の形

《飲み込みやすいもの》

トロミ状のもの・軟らかいもの・軟らかく煮込んだもの・ゼリー・あんかけ など

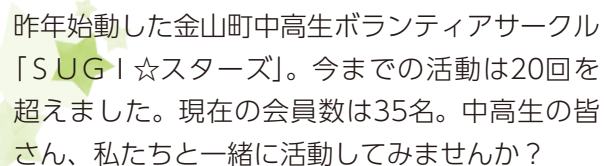
4. ころみ

水分は一番むせやすいものです。トロミ剤を上手に利用しましょう。

■おわりに

食は喜び。食は命。美味しく食べべて健康に。最期まで口から食べることの重要性を少しでも考えていただけたら幸いです。

わたしたち
「SUGI☆スターズ」

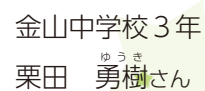


11/22	第1回ヤングボランティア会議
12/12	第2回自主企画会議・ヤングボランティア準備（自主企画）
12/19	第3回自主企画会議並びにヤングボランティア準備（自主企画）
12/23	最上町クリスマスパーティースタッフ（スタッフ協力）
12/24	デリバリーサンタ（共同活動）
1/10	第2回ヤングボランティア会議
1/20	神室雪まつり（スタッフ協力）
1/26	ヤングボランティア交流会（出展）
2/2	学童スキー大会（スタッフ協力）

＼加入しての感想を聞いてみました！／



参加したどのボランティア活動
もとても良い経験になり、楽し
かったです。人や町のために何
かをするという事は自分の成長
にも繋がると感じているととも
に、今までの活動の中で、自分
自身を鍛える事ができたと実感
しています。これからもSUG
I☆スターズの副代表として地
域を盛り上げていきたいです。



多くの方々と接する事の大切さを学びました。活動の中で色々なことがありましたが、一緒に活動する仲間たちや、地域の方々にご助言を頂きながら、自分の見聞を広げる事ができました。「ありがとう」の言葉を聞くのが一番のやりがいです。これからも人のためにSUGI☆スターズとしての活動を続けていきたいです。