



# 防災研修会 開催 & 安否確認情報伝達訓練 実施

6月25日、掛合交流センターにおいて各自治会の防災委員さんを集め  
て防災研修会を開催しました。

今回の研修会は、防災委員の方々の役割や各自治会で防災について話合っておく事項について再確認しました。また掛合総合センターから従来の「避難勧告」を取りやめ、「避難指示」となることが説明されました。

大切なことは、避難指示が出たら全員避難するということです。（宅内でもOK）質疑応答では、『指定避難所への移動が困難な方が増えている』『指定避難所の管理がどの様になつているのか不明』等の意見が出されました。



## 総合センターからの説明

今回の豪雨で被害にあわれた方々には、心よりお見舞い申し上げます。今後の復旧等、お困りのことがあれば、市役所の窓口等へ早めにご相談され、また掛合自治振興会としてもできるだけのご支援をしたいと考えておりますので、お声がけください。

前回、告知放送が聞こえなかつた  
という反省から事前に告知放送器  
の音量を大きくして頂く様、各戸に  
お願ひして いましたがやはり聞こ  
えなかつた戸数が若干ありました。



### 各自治会から報告を受ける

## 地域の 話題

# 祝 掛合 K's Factory

## 全国大会出場決定！

高松宮賜杯第65回全日本軟式野球大会（1部）中国大会が6月19日に米子で行われ、掛合K's Factory が中国ブロック第3代表として、初の全国大会出場を決めました。

おめでとうございます♪

全国大会は9月4日～6日に岡山県倉敷市で開催されます

ご活躍を期待しています！

場所、また集会所等の自主避難場所の収容人数等も含め今後マップ等作成していく予定です。

また、7月9日には安否確認情報伝達訓練を実施しました。19時のページング放送開始からほぼ一時間ですべての自治会から安否確認ができました。

研修会や安否確認の訓練を実施した直後7月12日に豪雨に見舞われました。避難指示が出され、あっという間にレベル5になり、交流センターハウスには多くの方が避難されました。訓練とは違った実際の場面では多くの混乱もあり、課題が見えてきました。人的被害がなかったのが幸いでしたが、今後の天候次第ではどうなるかわかりません。見えてきた課題の対策を早急に考えていくことが、今後の課題です。

## 第一回 まめなかね訪問事業

7月10日(土)、夏のまめなかね訪問を行いました。

(自治会によって配布日が異なります)

始めにまめなかね訪問事業についての説明をし、その後各自治会の福祉委員が75歳以上の独居の方、75歳以上の夫婦世帯の方のお宅を訪問しました。

訪問時に配布したもの

- ・熱中症啓発チラシ
- ・熱中症予防カード
- ・ひえひえウェットタオル
- ・イオンウォーター
- ・緊急医療情報カード(※一)

(※一)自宅にある緊急医療情報をカードに記入し、携帯用として使用する

この活動は年2回ですが、地域の方と繋がりながら見守り活動を続けていきたいと思います。



### ◆今回配布したもの◆

### 『筆ペン教室』始まりました!

今年度も6月24日から『筆ペン教室』が始まりました。昼コース夜コースがあり、各コース4回の全8回です。講師は今年度も変わらず多根の小澤千恵子さんです。

皆さんが教えて欲しいと思っておられるご祝儀袋の書き方を中心

に教わります。

随時参加者は募集していますので、ご希望の方は交流センターまでお申込みください。

(☎ 六二一〇一八九)

## 第一回『小さな町の映画館』

6月20日(日)今年度第一回

目の『小さな町の映画館』を開催しました。午前午後合わせて33人が観に来てくださいました。

今回は子ども向けも大人向けもクスッと笑える映画にしたので、「おもしろかったわ」とおしゃっていただきました。

今年度はあと2回、8月と11月に開催予定ですので、皆さん都合がつけばお越しください。



## 天ちゃんの防災教室

### エルニーニョ現象と

### ラニーニャ現象②

エルニーニョ現象については、太平洋のエルニーニョ・ラニーニャ監視区域の気温が平年より0.5°C、半年以上高く6ヶ月以上続いた時で、世界各地が平年より違った異常現象が起き易くなります。

日本付近では一般に梅雨入り後は太平洋高気圧と大陸に中心を持つ高気圧の間にある前線帶に次々と低気圧が発生し、雨を降らせながらこの前線上を擾乱が東進する季節を梅雨としています。日本の西側の海上や本州の南側の海上からの風は水蒸気を多く含んでおり、前線活動を活発化させるのは、前線の北側と南側の気温をはじめ風の強さ等のその差が大きいほど現象が厳しくなるのです。

しかしエルニーニョ現象の時には例年より差が比較的弱いのです。梅雨入りや梅雨明けは、はつきりせず、冷たい気団のままメリハリの無いままで梅雨明けだと、冷夏、日照不足等、また秋の長雨や暖冬(降雪が少なく気温が高めの為のみぞれ等で雪不足の冬)季節にメリハリのないエルニーニョ現象の歳は産業、イベント、等々人々の生活に予想も出来ない影響が出ることがあります。長雨には地盤の緩みの地滑り、等の災害、不作による食料品不足の物価高、コロナも困りますが世界中で起ころる気候の異変はなおさらです。



# 掛診だより 第6回

「最近だるさを感じる方は甲状腺の問題かも？」



雲南市立病院 地域ケア科 太田龍一

今月のテーマは「体のだるさを起こす甲状腺の病気」についてです。

人間の体の機能を保つために、いろいろな臓器がホルモンを作っています。その中の一つに甲状腺ホルモンがあります。甲状腺は首の真ん中にある臓器で、体が元気を保つために、ホルモンを作っています。

甲状腺の作るホルモンの量が減少すると、「全身がだるくなる」ことがあります。

特に歳と重ねると、甲状腺ホルモンの作る量が減ってきますが、作られる量が特に

減ってくると、「甲状腺機能低下症」という病気になります。甲状腺機能低下症になると、全身がだるくなり、便秘や疲れやすさを実感することがあります。

全身のだるさを起こす甲状腺機能低下症は、高齢女性に特に多く、見逃されていることがとても多い病気です。

掛合診療所では、毎月第1、3、5週目の金曜日に甲状腺超音波検査ができる状態になっています。是非、全身のだるさで困っている方がいましたら、曜日に限らず、気軽に診療所まで電話(62-0135)してください。すぐに予約させていただきます！もちろん直接受診していただくのも可能です。

地域の皆様が、気楽に相談し利用できる診療所になれるように努力して参りますので、引き続きよろしくお願いします！



※写真は今年度から地域ケア科の一員になった天野志保先生です！

今後、掛合診療所の火曜日に診療することがあります！

## 《掛合地区の高齢者の方々への健康に関するアンケート調査結果》

※80.3%の方に回答頂きました

### ◆地域の健康度について

・73.4%の方が自分自身の状態が健康だと感じ、10人に7人が生活に支障なく生活できていると回答

### ◆自分の健康管理に関する質問に関して

・『健康管理が重要』と強く考えておられる方は約70%

・自分の健康状態を把握し、自分の症状に対して自信を持って行動できている方は20%以下

※健康管理に関する一般的な知識は高まっているが、自分自身の健康に対する理解が進まず、自分自身の症状に対して自信を持って適切に行動できていない可能性がある。

自分自身の体調管理に自信がある方とない方とを比較した場合、自信のある方が普段の生活に支障なく生活していることが分かった。

### ◆実際の軽症症状を持った時の行動に関して

・症状に対する対処方法としてご自身で対応する方々の割合が多く、自分以外への相談相手として家族や主治医へ相談する方が多かった。

・逆に他地域と比較すると置き薬を使う頻度や他医への相談が多くなっており、地域への相談はやや多い状況になっていた。

※ご自身で対処しながら円滑に主治医や家族へ相談されている可能性が高い

### ◆定期的な受信や定期健診

・定期的な医療機関受信に関しては74.2%の方がかかりつけ医を持っている状態で定期健診に関しては77.4%の方が毎年受けており、他地区よりも健康意識が高い可能性あり。

### ◆地域とのつながりや信頼感

・83.5%の方が社会的つながりを実感しており、60%の方が地域の方々への信頼感を感じている。

## 【アンケート結果を踏まえて掛合診療所・雲南病院から掛合地区の方々へさせていただきたい取り組み】

・定期的な健康状態や症状への対処方法に関する情報提供や対話の機会を増やすこと。

(紙面による情報提供、健康に関する対話の機会、地域のサロンへの医療職の参加)

・掛合診療所の使いやすさの向上(主治医機能の向上、診療所医師への休日電話相談)

・地域での健康に関する相談のやりやすさの向上(小児～高齢者までを対象にした健康講座)

・医療職へ気軽に声がかけられる関係性作り



# 交流センター カレンダー



日	曜	催し物・部活動	教室・サークル	日	曜	催し物・部活動	教室・サークル
1	日	・ワクチン接種		17	火	・自主学習教室	・ケアピラティス ・そろばん教室
2	月			18	水	・行政相談 ・室内運動教室	・さざんかの会
3	火	・自主学習教室	・ケアピラティス ・ひまわり教室 ・そろばん教室	19	木	・ワクチン接種 ・秋葉大祭	・コールヨリージョ
4	水	・自主学習教室	・さざんかの会	20	金	・恵美須まつり (神事のみ)	・手芸クラブ ・そろばん教室
5	木	・自主学習教室	・コールヨリージョ	21	土		
6	金	・自主学習教室	・手芸クラブ ・そろばん教室	22	日	・ワクチン接種	
7	土	・キャンプで学ぼう		23	月		
8	日	・山の日		24	火	・自主学習教室	・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室
9	月	・振替休日		25	水	・いきいきサロン	・なのはな会
10	火	・自主学習教室	・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室	26	木	・特定健診 ・胃がん健診	・コールヨリージョ
11	水	・いきいきサロン ・自主学習教室	・なのはな会	27	金	・特定健診 ・胃がん健診	・そろばん教室
12	木	・自主学習教室	・コールヨリージョ	28	土		・トールペイント
13	金			29	日	・小さな町の映画館	
14	土	・お盆休み		30	月		
15	日			31	火		・ケアピラティス ・そろばん教室
16	月			※ <span style="background-color: #f0e68c;">■</span> は休館日です。 予定は変更されることがあります。			



## いきいきサロン開催のご案内

先日の大雨災害で雲南各地で被害が拡大していますが、皆さまの周辺はいかがでしたでしょうか？

今回の災害やコロナ禍で、気の知れた仲間と集まり、たわいもない話をして過ごせることがどんなに幸せなことかと改めて感じたところです。

8月もボチボチといきいきサロンを開催しますので、皆さんお越しください

【日程】8月11日（水）9時～11時半

8月25日（水）9時～11時半

【場所】掛合交流センター 多目的室

【内容】血圧測定、まめなかね体操、お話し

季節の遊び、脳トレ、トランプ等

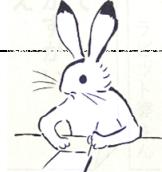
【参加費】100円（お茶代）

※マスクをご着用のうえお越しください。

## ▼△ 第4回おもしろ川柳募集中！△▼

川柳を作って頭の体操をしよう！応募は簡単↓

用紙に ①川柳 ②名前またはペンネーム ③年齢 を書いて、掛合交流センターの応募箱に投入するか FAX (62-0189) を送るだけ！8/31が締切です。（主催：訪問看護ステーションコミケア）



## 第3回おもしろ川柳入選作品

(10句中8句入選)

△ 川柳を考えたけど いきいきサロンのメンバーさん	△ コロナ禍で 我に認知症 出てこない	△ ありがたや たのんでないのに 寄つて来る なつさん	△ 我が息子『ゆつくりしとる』と常に言う 43歳 プーさんさん	△ 花の種 誕生日に プレゼント ラビット婆さん	△ 良い嫁も うちをかえせば やはり他人 94歳 適当に書いちゃつてさん	△ ムコ紹介 年の差 20歳 たまちゃんさん	△ マスクして 知らない人に『久しぶり！』 26歳 『どげなかね？』
------------------------------	---------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---	---------------------------	---------------------------------------