

交流センター合同サロン

6月6日（木）、交流センターで開催している「いきいきサロン」「にっこにサロン」合同で笹巻きづくりをしました。

12名の方に参加してもらい3班に分かれ、手際よく団子をこね、巻ける方が巻けない方に教えたり、お互いに教えあったりしながら、賑やかな時間を過ごすことができました。

初めてお話しされる方もおられ、自己紹介をしたりして交流もされていました。

今年度初めて合同サロンを開催しましたが、いい交流になって良かったです。

今後も合同サロン、またいきいきサロンやにっこにサロンでも交流したり、楽しめる内容を企画していきますので、お越しく下さい。内容は広報紙の一番後ろの交流センターカレンダーに随時載せていきますので、ご確認ください。

●いきいきサロン

毎月第2・第4木曜日

●にっこにサロン

毎月第1・第3木曜日



筆ペン教室 始まりました！

6月11日（火）夜の部より、毎年恒例の『筆ペン教室』が始まりました。今年度も講師を多根の小澤千恵子さんをお願いし、昼の部・夜の部全6回を予定しています。

初回は基本となるハネ・はらい・とめ等の練習をしたり、小澤さんに各自名前と住所のお手本を書いてもらい、トレーニングペーパーを重ねて練習しました。『集中する時間がいいね』『力が入って体が痛い…』などの声が聞かれました。

今年から参加される方も多く、何年も続けて来られている方と一緒に、いろいろな話をして交流も楽しみながらされていました。

今後は金封の書き方をメインに教わる予定にしています。

参加者は随時募集していますので、興味のある方は掛合交流センターまでお問い合わせ、お申込みをお願いします。（電話六二〇一八九）



賑やかに笹巻きづくりしました！

6月15日（土）毎年恒例の『笹巻き作り』を開催しました。子ども・保護者・一般の方と合わせて23人の参加がありました。

参加者は4班に分かれ、笹巻き作りの上手な地域の方に教えてもらいながら、子どもも大人も一緒になってこねたり巻いたりしました。

会場では『こねるの大変・・・』『上手だね☆』『楽しかったー』『難しいですね・・・』など沢山の声が聞かれる中、参加者はひとり3人以上、一生懸命巻きました。

保育園児や低学年の子には、かなり大変だったと思いますが、お父さんやお母さんと一緒に頑張ってつくっていました。一般参加の方は、三味線巻きの巻き方も一緒に教えてもらっておられました。

その後出来上がった笹巻きを茹で、出来立てを砂糖醤油で食べ、『おいしい！』と笑顔で食べている姿が印象的でした。

今後も伝統の笹巻きづくりを、子どもから大人まで楽しく教わりながら伝承するお手伝いのできたらと思っています。



《春季環境美化活動》

六月九日、早朝より春季環境美化活動を行いました。今回、佐中地区は作業場所の代替として、上・下地区に出て作業をしてもらいました。前日からの雨の影響で少々雨が降っていましたが、気温も高くなく活動しやすい日でした。両地区とも大きく育った草などには苦勞したと思います。

部員さんはその後に道路河川愛護活動として、宋園寺から忠霊塔までの除草作業をしました。連続での作業お疲れ様でした。

これからの時期、色々な場所での草刈り作業が増えてきて忙しくなると思いますが、地域での活動に参加する事での住民間の助け合いや次代の担い手育成につながればと思います。

最後に雨の中活動に参加された皆様のご協力ありがとうございました。

環境生活部



《草刈有償ボランティア》

六月十六日、草刈り有償ボランティア活動を実施しました。作業内容は「日倉城址石碑・城址頂上」の草刈り作業で町外・市外からも申込みいただき、全員で十二人も参加していただきました。

市外の参加者に城たつ（お城の達人）の方がおられ、城址跡地にて柱を立てた跡など今まで気付かなかった事を色々教えていただき、楽しく交流が持てました。

約二時間の作業でしたが、怪我や体調不良などもなく無事に終わる事が出来ました。今回も交流センターの女性陣のご厚意でおにぎりや味噌汁を用意していただき、おいしくいただきました。

ご多忙のところ参加していただきました皆様には本当に感謝いたします。また秋に開催した折には多数の参加をお待ちしています。

環境生活部



掛診だより 第39回

「コロナ後症候群」

雲南市立病院

地域ケア科

田中 悠大

今回は、COVID-19の後遺症、いわゆる「long COVID」についてです。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、世界中で多くの人々に影響を及ぼしました。しかし、感染が治っても症状が続く場合があります。これを「long COVID」と呼びます。典型的な症状としては、疲労感、呼吸困難、集中力の低下、記憶障害、筋肉や関節の痛み、嗅覚や味覚の異常などがあります。これらの症状は、感染が治った後も数週間から数ヶ月、時にはそれ以上続くことがあります。

特に高齢者や基礎疾患を持つ方々は、long COVID のリスクが高いとされています。感染予防のためにワクチン接種やマスクの着用、手洗いの徹底などを引き続き心掛けてください。

long COVID の症状は多岐にわたり、日常生活に大きな影響を及ぼすことがあります。まず、症状が現れた場合は医師に相談することが重要です。適切な診断と治療が必要となりますが、多くの場合は根治できず対症療法となります。また、症状管理には以下のポイントが有効です。

1. 休息と栄養：十分な休息とバランスの取れた食事を心掛けてください。体力を回復させるためには、栄養のある食事と十分な睡眠が必要です。
2. 適度な運動：無理のない範囲で軽い運動を取り入れることが大切です。ウォーキングやストレッチなどが推奨されます。
3. 精神的なサポート：不安やストレスを軽減するために、家族や友人とのコミュニケーションを大切にしましょう。また、必要に応じて心理カウンセリングを受けることも有効です。

最後に、COVID-19 の予防と対策はまだ続きますが、皆さん一人ひとりが健康を守るための行動を続けることが重要です。体調に変化があれば、早めに医師に相談してください。近頃、日中は暖かくなりましたが、朝との寒暖差が大きくなっており、体調の変化にお気をつけてお過ごしください。



掛診だより 第40回

「熱中症予防」

雲南市立病院

地域ケア科

田中 悠大

今回は「熱中症予防」についてです。

日中の暑さが厳しくなってきました。熱中症のリスクが高まります。また加齢で体温調節機能が低下しやすく、熱中症にかかりやすくなっています。

熱中症は、体温が上がりすぎることによって体内の調節機能がうまく働かなくなり、様々な症状を引き起こす状態です。

軽度の症状にはめまいや頭痛、筋肉の痙攣があり、重症になると意識障害や高熱が出ることもあります。適切な対応を怠ると命に関わることもあるため、予防が必要です。

【予防のポイント】

1. こまめな水分・塩分補給：喉が渇く前に水分を摂ることが重要です。年を重ねると喉の渇きを感じにくくなるため、意識して水分を摂るように心がけましょう。また、汗をかくことで失われる塩分も補給することが大切です。水分やスポーツドリンク、経口補水液などが適しています。
2. 涼しい環境を保つ：室内でも熱中症は起こります。エアコンや扇風機を使って室温を調整しましょう。また、カーテンを閉めて直射日光を避けることも効果的です。
3. 適切な服装：通気性の良い軽い服装を選びましょう。汗を吸収しやすい素材の服が理想的です。また、日差しが強い場合には薄手の長袖を着て、直射日光から肌を守ることも有効です。
4. 規則正しい生活：バランスの取れた食事と十分な睡眠を心がけ、体力を維持することが大切です。日頃から健康管理を行い、体調の変化に敏感になりましょう。

もし熱中症の症状が現れたら、すぐに涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給してください。体を冷やすために、濡れたタオルを使って体を拭くのも効果的です。意識が朦朧とする場合や、嘔吐などで水分が摂れないなど重症の場合は迷わず医療機関を受診しましょう。

この夏も健康で過ごすために、日頃からの予防を心がけ、体調の変化にお気をつけてお過ごしください。




交流センター



カレンダー



日	曜	市・振興会関係	教室・サークル	日	曜	市・振興会関係	教室・サークル
1	月			17	水	・室内運動教室	・いきいきサロンコスモス
2	火	七夕飾りを作ります！	・ケアピラティス ・ひまわり教室 ・そろばん教室	18	木	・にこにこサロン	・コールヨリージョ
3	水		・いきいきサロンコスモス	19	金		・手芸クラブ ・そろばん教室
4	木		・にこにこサロン	20	土		・トールペイント
5	金	・行政相談	・手芸クラブ ・そろばん教室	21	日		
6	土	・親子サマーチャレンジ		22	月		
7	日			23	火	・自主学習教室	・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室
8	月			24	水	・自主学習教室	・なのはな会
9	火	七夕の飾りつけを をします！	・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室	25	木	・いきいきサロン ・自主学習教室	・さわやかクラブ ・コールヨリージョ
10	水		・なのはな会	26	金	・自主学習教室	・そろばん教室
11	木		・いきいきサロン	27	土		
12	金	・雲南市 タウンミーティング	・切り絵同好会 ・そろばん教室	28	日	・観光地美化活動	
13	土	・日倉城址登山道整備		29	月		
14	日			30	火	・自主学習教室	・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室
15	月			31	水	・自主学習教室	
16	火		・ケアピラティス ・やっちゃんサロン ・そろばん教室	※  は休館日です。 予定は変更されることがあります。			

陽だまり館通信

7月の出張ライブラリーのテーマは、「夏に読みたい20冊」です。

梅雨に入り雨が多くなる季節。陽だまり館でゆっくりと、自宅でまったりと…雨音をBGMにこの時期ならではの読書を楽しみませんか？

また暑い日も増えてきますので、エアコンの効いた涼しい室内で本を読みませんか？

7月下旬には新刊の貸し出しが開始予定です。「課題図書2024」も入りますので、ぜひ陽だまり館にお越しください♪お待ちしております。

本のリクエストがあれば、職員までお声がけください。

陽だまり館（掛合交流センター内図書室）

水木土曜）8：30～17：00

火金）8：30～18：00

休館日）日・月・祝日

どなたでもご利用いただけます！

お気軽にお越しください。

