



オレンジカフェかけやを開催しました！

9月12日（金）に掛合交流センターにて「オレンジカフェかけや」を開催し、13人の方に参加いただきました。

「オレンジカフェ」とは？

雲南市が認知症になっても笑顔で安心して暮らせるまちを目指し、認知症について知りたい方、認知症の進行を予防したい方、認知症について知りたい方など、気軽に集い、話ができる場所

しかし、掛合から市役所本庁舎へのアクセスが難しいこともあり、昨年からは掛合地区でも開催しています。

今回の内容は

- ① 保健師さんによるミニ講座
「認知症あれ？と思うポイント」
- ② 脳トレ
- ③ 茶話会
- ④ 個別相談

でした。

ミニ講座では、ご家族やご自身が認知症かもしれないと気付くポイントや受診のタイミング・方法を村尾保健師に分かりやすく教えていただきました。

そのあと、脳トレとして、時間制限を設けて間違い探しを行い、盛り上がり、茶話会も楽しみました。個別相談の利用もあり、より身近に相談できる場づくりとして実施できたと思います。



参加者さんからは

- ・受診のタイミングなど分かりやすく教えてもらえて良かった
- ・認知症について知ることが自分自身の認知症予防に繋がる事が分かった
- ・近くで開催してもらえると行きやすくて助かる
- ・などの感想も聞けてよかったです。

今年度は12月12日（金）にも一度開催予定です。次回もたくさんの方のご参加お待ちしております。

また、市役所本庁舎では毎月第3木曜日に「オレンジカフェうんなん」を開催しているのをご興味ある方はぜひ参加してみてください。

おらせ

みんなの掛合 フォトコンテスト ～写真でつながる掛合の魅力～
スマホで撮った皆さんの **掛合** を募集します！

- ① 掛合のいいところ
- ② 掛合の好きなところ
- ③ 掛合らしいところ

- 子ども～大人までどなたでも参加 OK
- 一人1枚
- スマホで撮影したもの限定
- 地域の方にも見ていただき上位の方には粗品を贈呈します

※詳しくは回覧をご覧ください



第2回 福祉部研修会 開催

9月11日、第2回福祉部研修会を開催しました。今回は「あいサポーター研修」で「障がいを知り、共に生きる」をテーマに研修をしました。講師として社会福祉協議会掛合支所の坂本さんと雲南市役所健康推進課の仁和寺さんに講演していただきました。

「あいサポート運動」は平成21年鳥取県が創設、鳥根県も平成23年に鳥取県と協定を締結・共同事業として推進されました。

「あいサポーター」とは？

① あいサポートバッチを身に着ける

② 障がいの特性や必要な配慮などを理解して、障がいのある方を助けける方

鳥根県の何らかの障がいのある方の現状は、人口の7.3%、14人に1人の割合だそうです。意外に多いと感じましたが、これまでの「障がい」は心身の状態から生じると考えられてきましたが、現在は「社会的障壁」があることによって、日常生活又は社会生活に制限を受けて、暮らしにくい状態が続いている人も含まれるそうです。

障がいと言っても【視覚・聴覚・音声・言語・盲ろう・肢体不自由・内部・知的・発達障がい】と様々で、同じ障がいでも一律ではないし、外見ではわからない障がいもあり、周囲に理解されず苦しんでいる方もおられます。誰もが先に挙

げた様々な障がいを知り、困っている人を見かけたら積極的に声をかけ、本人の意思を確認しながら、必要なサポートをしていくことや社会的障壁を取り除くことで誰もが暮らしやすい社会にして行くことを学びました。

障がいについて知りたい方はテキストが交流センターにありますので、お声がけください。

その後は、「かけや健康・福祉まつり」についてのグループワークと後半の事業の説明をして終了しました。



かけや健康福祉まつり

子どもから大人まで一緒に楽しみましょう♪ ご家族で一緒にご参加ください！

- 日 時：11月2日(日) 9:30～13:00
- 場 所：掛合交流センター
- 内 容：笑いヨガ
バンド演奏(WH2)
マンドリン演奏(glasses グラッシーズ)
- 参加費：500 円(弁当代)
- 申込み：自治会の福祉委員又は掛合交流センターへ
- 締 切：10月18日(土)

無料送迎タクシーをご利用ください！



※詳しくは全戸配布のチラシをご覧ください！

元気でやる気のある人！

掛合酒蔵資料館 職員募集

場 所	掛合酒蔵資料館	日 数	3～4日/1か月(程度)
仕事内容	・施設管理 ・接客業務 ・清掃業務 ・物販販売 ・その他、必要と認める業務		
時 間	10:00～16:00		
時 給	9 6 2 円	その他	労働保険加入
休 日	毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日) 年末年始(12/31～1/3)		
応募方法	申込書・履歴書をご提出ください！ ※申込書をお渡しますので、まずはご連絡ください。		

【ご応募・お問合せ】

掛合まめなかセンター TEL:(0854)62-0231
掛合自治振興会(掛合交流センター) TEL:(0854)62-0189

明るくやる気のある人！

掛合まめなかセンター 職員募集

場 所	まめなかセンター	日 数	8～15日/1か月(程度)
仕事内容	・施設管理 ・接客業務 ・清掃業務 ・利用料の徴収 ・その他、必要と認める業務		
時 間	8:30～20:00 ※2交代制・6時間勤務		
時 給	9 6 2 円	その他	労働保険加入
休 日	毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日) 年末年始(12/31～1/3)		
応募方法	申込書・履歴書をご提出ください！ ※申込書をお渡しますので、まずはご連絡ください。		

【ご応募・お問合せ】

掛合まめなかセンター TEL:(0854)62-0231
掛合自治振興会(掛合交流センター) TEL:(0854)62-0189

掛診だより 第55回

『脂質異常症』

雲南市立病院 地域ケア科 田中 悠大

今回は脂質異常症、特に「中性脂肪とLDLコレステロールの違い」についてです。

脂質異常症とは、血液中の脂肪成分が基準値から外れている状態を指します。

一般的な脂質成分の検査では総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、

LDLコレステロールなどが測られます。その中でもよく異常指摘のあるのが「中性脂肪」と「LDLコレステロール」であり、役割も健康への影響も少し異なります。

中性脂肪は、食事で摂ったエネルギーの余りを蓄える形で、主に脂肪細胞に貯蔵されます。必要に応じて体がエネルギーとして利用しますが、過剰になると肥満や脂肪肝・膵炎などのリスクが高まります。一方、LDLコレステロールは細胞膜やホルモンの材料として体に必要な物質ですが、血管の壁にたまりやすく動脈硬化を進める「悪玉コレステロール」とも呼ばれます。

どちらも適量は必要ですが、過剰は問題です。中性脂肪は甘いものやお酒、脂っこい食事で上がりやすいです。LDLコレステロールは飽和脂肪酸の多い肉や乳製品、遺伝的要因などが関わります。改善には、バランスの取れた食事、定期的な運動、禁煙が効果的です。特にLDLコレステロールの高値は狭心症、脳梗塞など動脈硬化性疾患のリスクを高めるため、値の推移によって内服薬を勧めることがあります。

まだまだ暑さが続く毎日ですが、日々の生活を少しずつ整えることが将来の病気予防につながります。体調に気をつけてお過ごしください。



交流センター10月カレンダー

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	水		・いきいきサロンコスモス	17	金	・脳トレ講座	・手芸クラブ ・そろばん教室
2	木	・しあわせサロン ※軽スポーツ（モルック）	・コールヨリージョ	18	土		・トールペイント ・ひばり会
3	金	・脳トレ講座	・手芸クラブ ・そろばん教室	19	日	・秋季環境美化活動	・さつきコーラス
4	土			20	月		
5	日	・掛合地区運動会	・コールヨリージョ	21	火		・ケアピラティス ・そろばん教室
6	月			22	水	・筆ペン教室（昼）	・なのはな会
7	火		・ケアピラティス ・ひまわり教室 ・そろばん教室 ・コールヨリージョ	23	木	・しあわせサロン ※軽スポーツ（モルック）	・さわやかクラブ ・コールヨリージョ
8	水		・いきいきサロンコスモス ・なのはな会	24	金	・脳トレ講座	・そろばん教室
9	木	・しあわせサロン ※映画鑑賞	・コールヨリージョ	25	土		
10	金	・脳トレ講座	・そろばん教室	26	日	・草刈り有償ボランティア	・さつきコーラス
11	土			27	月		
12	日	・掛合ふるさとまつり		28	火		・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室
13	月	・スポーツの日		29	水	・脳トレ講座	
14	火	・筆ペン教室（夜）	・ケアピラティス ・やっちゃんサロン ・ひばり会 ・そろばん教室	30	木		・コールヨリージョ
15	水	・室内運動教室	・いきいきサロンコスモス	31	金		・そろばん教室
16	木	・しあわせサロン ※脳トレ		※ 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

10月の出張ライブラリーのテーマは「読書の秋」です。

秋と言えば、なんと言っても読書の秋！

過ごしやすい季節になり、イベントもたくさんありますが、夏の疲れも出る頃です。

そんな時はゆっくり本に触れてみると、素敵な時間が過ごせると思います。

こんな本が読みたい！などのリクエストがあれば、お気軽に職員までお声がけください。

たくさんの方のご来館をお待ちしています。



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