

# 掛合自治振興会だより

令和7年  
12月号  
第187号

発行元：掛合自治振興会 島根県雲南市掛合町掛合 2151-1

TEL/FAX : (0854)62-0189

MAIL : kakeya-c@i-yume.ne.jp



ステージイベントは「読書推進活動」として、旧読書会の皆さんやわくわくお話隊の皆さんによる、読み聞かせや朗読劇を迫力満点で公演いただきました。小さな子どもから大人まで、思わず見入ってしまう素敵な時間になりました。

古本市は、事前に地域の方から本の受け入れを行い、いろんなジャンルの本が集まつたこともあり、たくさんの方が手に取りお持ち帰りいただきました！

12月6日（土）に生涯学習部と合同開催のクリスマスイベントを行いました。  
掛合図書センター「陽だまり館」はもともと掛合町民体育館内にありました。が、管理をしていた教育分室がなくなるのをきっかけに旧交流センターへ移設された経緯で、現在掛合交流センター内にあります。  
今年は開館20年の節目であり、毎年好評のクリスマスイベントとあわせて記念イベントを行いました。

陽だまり館 20周年イベント『本とあそびのクリスマス』を行いました！



最後に、イベントにご協力いただいた出演者及び出店者の皆さん、ボランティアの中学生の皆さんありがとうございました。

ご来館お待ちしております。  
今後も地域に愛される図書室として「陽だまり館」を多くの方に利用していただきたい  
ているのがわかつてホッとした」などの感想をいただきました。



# 参加者募集中～男の料理教室 ソーセージ作り体験～



1月24日(土) 16時start 18時～会食



★場所：掛合交流センター

★申込：交流センターへ直接・電話(62-0189)又は右のQRコード

★〆切：1/16(土)

★参加費：1,000円（当日お持ちください）

★持参品：エプロン、三角巾、マスク、参加費、好きな飲み物



※詳しくは回覧をご覧ください

## 掛診だより 第58回

### 『パーキンソン病』

雲南市立病院 地域ケア科 田中 悠大

寒くなってくると、なんとなく体がこわばったり、動きが鈍くなったりするように感じる方もいらっしゃるかもしれません。「年のせいかな」と見過ごされがちですが、もし手の震えや歩きにくさが続くようなら、注意が必要な場合があります。「パーキンソン症候群」という言葉を耳にしたことはありますか？動きにくさ、震えなど、特徴的な症状が出る症候群です。

- ① 安静時振戦（じっとしている時に、手や足が小刻みに震える）
- ② 無動（動きが全体的にゆっくりになる。動作が小さくなる）
- ③ 固縮（筋肉がこわばり、カクカクとした動きになる）
- ④ 姿勢反射障害（体のバランスが取りにくくなり、転びやすくなる）



これらの症状は、体の動きをスムーズにするための神経の働きがうまくいかなくなるからです。その原因として最も有名なのが「パーキンソン病」です。そのほか、脳の血管が詰まったことや、他のお薬の影響によって、同じような症状が出ることがあります。大切なのは、原因によって治療の方法や効果が異なる場合があることです。

「最近、最初の一歩が出にくい」「字が小さくなってきた」「顔の表情が硬くなったと言われる」など、気になる変化があれば、ぜひかかりつけ医にご相談ください。原因と一緒に探し、適切な対応を考えることが、健やかな生活を続ける第一歩になります。朝晩毎に冷え込んできました。皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

## 掛診だより 第59回

### 『抗ウイルス薬』

雲南市立病院 地域ケア科 田中 悠大

今年は早い時期からインフルエンザの流行が続いているが、「インフルエンザにかかったら、必ず抗ウイルス薬（タミフルなど）を飲む」と思っていませんか？

実は、全員が抗ウイルス薬を飲む必要はありません。

もちろん、ご高齢の方、心臓や肺などに持病がある方、妊婦さん、免疫不全のある方などは、重症化して命に関わる危険があるため、抗ウイルス薬の使用が強く推奨されます。

一方で、基礎疾患のない元気な若い方であれば、薬を使わなくても自身の免疫力で自然に治ることがほとんどです。薬を使うメリットは「発熱期間が半日～1日短くなる」ことですが、一方で吐き気などの副作用のリスクや、医療費の負担もあります。

そのため、必要のない方には、あえて抗ウイルス薬を使わず、解熱剤で症状を和らげながら自宅でゆっくり休むという選択肢も提案することができます。「半日でも早く治したい」のか、「薬は最小限にしたい」のか、皆さんの生活や考え方によせて治療法を相談することができます。

医療は「全員一律」から「その人に合った治療」へと変わってきています。どうするのが一番良いか、診察室で遠慮なくご希望をお聞かせください。

寒い日が続きますが、お体にお気をつけてお過ごしください。





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	木	・元旦マラソン		17	土		・トールペイント
2	金			18	日		
3	土			19	月		
4	日			20	火		・ケアピラティス ・そろばん教室
5	月			21	水	・室内運動教室 ・オンラインコンサート	・いきいきサロンコスモス
6	火	・掛合町新年賀会	・ケアピラティス ・ひまわり教室 ・そろばん教室	22	木	・しあわせサロン	・さわやかクラブ ・コールヨリージョ
7	水		・いきいきサロンコスモス	23	金	カードゲームします！ (人生会議)	・そろばん教室
8	木	・しあわせサロン	・コールヨリージョ	24	土	・男の料理教室	
9	金	・行政教室	・そろばん教室	25	日	・やさしい日本語講座	
10	土		脳トレをします！	26	月		
11	日			27	火		・ひばり会 ・そろばん教室
12	月	・成人の日		28	水		・なのはな会
13	火		・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	29	木	・しあわせサロン	・コールヨリージョ
14	水	トランプをします！	・なのはな会	30	金	軽スポーツします！	・そろばん教室
15	木	・しあわせサロン	・コールヨリージョ	31	土		
16	金		・手芸クラブ ・そろばん教室	※ 橙色は休館日です。 予定は変更されることがあります。			

## 陽だまり館通信

いよいよ寒くなり、雪が降って冬本番！

そんな時は暖かい部屋の中で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。

また新刊を入れる時期になりました。

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。

今年も陽だまり館のご利用ありがとうございました。来年もたくさんの方が陽だまり館へご来館いただけますよう、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  
休館日) 日・月・祝日

### 【交流センター年末年始の休館について】

12月27日（土）～1月5日（月）

休館します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願い致します。

今年もたくさんの方に交流センターをご利用いただき、ありがとうございました。

来年も変わらず、よろしくお願ひ致します。

交流センター職員一同

