

高富児童館だより

高富児童館 TEL22-4750

みんなでボッチャを楽しもう！

ボッチャという競技を知っていますか？

誰でも簡単に楽しく遊べる競技です。白のジャックボール(目標球)めがけて、赤・青のボールをそれぞれ6球ずつ投げて、ジャックボールにいかに近づけるかを競います。最後の1球まで勝負は分かりません。

ボッチャは全ての垣根を越えて、誰でもできるスポーツです。小学生以上の子どもやその家族はもちろん、地域の皆さんの参加也大歓迎です。みんなで楽しみましょう。

ボッチャを楽しもう！

▶日時 3月9日(土) 13時30分～15時

▶場所 高富児童館1階遊戯室

▶対象 小学生以上の子どもと保護者

※要申し込み



地域包括支援センターだより

高南部地域包括支援センター TEL22-6886

高北部地域包括支援センター TEL52-3340

みんなでつくる 安心して暮らせるまち

今月は、美山地域で開催されているオレンジカフェを紹介します。

オレンジカフェは、認知症の人やその家族、地域住民、どなたでも自由に参加できる集いの場です。現在は友人同士で声を掛け合い、谷合・葛原・北山・北武芸地区の人と参加しています。

ミニ講座や脳トレ、体操、季節にちなんだ作品づくりなど毎月さまざまな行事を行っていますが、皆さんが一番楽しみにしているのは、会ってお話ができる時間です。情報交換の場、新しい出会いの場、地域の人や専門職とのつながりの場として毎月楽しまれています。



楽しく話しながら、正月飾りを作りました。

包括支援センター職員も参加して生活の相談を聞いたり、ミニ講座を行っています。



オレンジカフェ

▶日時 毎月第2月曜日

※変更する場合があります。

▶場所 美山屋

▶内容 介護予防体操、脳トレ、回想法、季節にちなんだ作品づくりなど

高社会福祉法人三輪会 TEL32-9600

載 きらっと輝く！

さくらカンパニー



市では、ワーク・ライフ・バランスや女性活躍推進に積極的な事業所を山県市さくらカンパニーとして認定しています。連載では、認定企業の取り組みを紹介します。

企画画財政課 TEL22-6825

23

さくらステップ3

社会福祉法人同朋会

＊ここがさくらカンパニー

・個別面談で家庭の事情や働き方の要望を聞き取り、勤務形態を調整している。

・法人では、昇格やスキルアップに向けて、毎年階層別の研修を実施している。

・介護福祉士を目指す外国人には、資金援助も含めた生活支援を行っている。

＊わが社のさくら

入所者との交流が楽しいと語る浅沼さんに話を聞きました。

私は、入所者の普段の生活の手伝いをする生活支援員をしています。人と関わるのが好きなので、入所者と楽しく交流をしています。

結婚を機に一度は退職しましたが、またこの場所で働きたいと思い、今はパート職員として勤めています。家庭の事情に応じてシフトを変更し



浅沼 綾華さん

てもらっているので働きやすく、また、子どもの行事でも休みが取りやすいです。妊娠中も重い物を持たなくていいよう配慮してくれたり、子どもの看護で休んだ翌日に体調は大丈夫か声を掛けてくれたり、職員同士の関係も温かいです。今後も仕事と家庭を両立しながら長く働いていきたいです。

file.12

教えて！元気君 ～健康のひけつ～

岡健康介護課 TEL22-6838

更年期の不調を上手に乗り切ろう！ ～3月1日から8日は女性の健康週間～

更年期とは

日本人の平均閉経年齢は約50歳ですが、これを挟んだ前後10年間で「更年期」と呼びます。更年期は女性ホルモン(エストロゲン)のバランスが崩れ、さまざまな不調が起こりやすくなります。

▶更年期症状 更年期に現れるさまざまな症状

▶更年期障害 更年期症状の中で、症状が重く日常生活に影響を及ぼすもの

更年期に起こる不調と原因

▶不調 肩こり、疲労感、イライラ、のぼせ、頭痛など

▶要因 次の三つが複合的に関与して発症すると考えられています。

①身体的要因

女性ホルモンの低下・加齢など

※女性ホルモンが低下すると、内臓脂肪が蓄積しやすくなります。

②心理的要因

性格・気質など

③社会的要因

職場や家庭での人間関係など



更年期を乗り切る対処法

▶食事 栄養バランスを整え、適正体重を保つ食習慣を心掛けましょう。また、更年期には大豆製品がおすすめです。大豆イソフラボンが女性ホルモンと似た働きをするといわれています。

▶運動 できるだけ階段を使う、早歩きをするなど無理なく続けられる運動習慣を心掛けましょう。

▶休養・メンタルケア つらいときはひとりで抱え込まず、誰かに頼ったり相談したりするようにしましょう。



元気君からのアドバイス

生活に支障が出てきてつらいと感じたら、我慢せずに医療機関の受診を考えましょう。