

夏野菜を育てています

今年の夏は児童館前の花壇^{かだん}がにぎやかです。
ボランティアさんの協力で、マリーゴールドやキンセンカなどの花の他に、ミニトマトと枝豆を植えました。

実はこれまで、花壇に植えた植物を大きく育てることができませんでした。しかし花好き・園芸好きのボランティアさんが土に肥料を入れたり、プランターで大きく育てたものを植え替えたり、なかなか職員だけでは手が回らなかったことを丁寧にやってくださいました。きれいな花が咲くだけでも心が癒されますが、今年は旬の野菜を収穫できそうです。暑さに負けず、元気に成長してくれるとうれしいです。

今年度は、ジュニアリーダー、社会福祉協議会子どもボランティアクラブなどと一緒に活動を行います。いろいろな人に関わってもらいながら、より良い児童館を目指していきます。



公式HP



▲花壇の様子



▲ミニトマト



▲マリーゴールド

地域包括支援センターだより

認知症について学んでみませんか

～認知症サポーター養成講座のご案内～

2040年、高齢者の6.7人に1人が認知症に

認知症は誰もがなりうる身近な病気です。高齢化が進むにつれ、認知症の人はさらに増えるといわれています。誰もが住み慣れた場所でその人らしい暮らしを続けるためには、地域でどのように支えていくかが課題となっています。

認知症サポーターとは

認知症についての正しい知識や対応の仕方を理解し、偏見を持たず、できる範囲で手助けをする人のことです。

特別なことは必要ありません。まずは認知症の人やその家族を温かく見守ることが、認知症サポーターの第一歩です。



▲山県高校で講座を実施

地域の人と認知症について学ぶ

市民や市内で活動している人を対象に、出張で認知症サポーター養成講座を行います。近所のグループや自治会、地域のサロンなどでの開催も可能です。身近なこととして認知症について学んでみませんか。

受講を希望する場合は、健康介護課か地域包括支援センターまで連絡してください。

肺の生活習慣病「COPD」について知ろう！

肺の生活習慣病：
COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？

COPDは、別名「たばこ病」。たばこの煙に含まれている有害な物質が空気の通り道である気管支や肺を傷つけることにより、呼吸がしにくくなる病気です。

患者の9割が喫煙者で、受動喫煙によっても発症することがあります。

こんな症状がないかチェック☑

- 風邪をひいていないのに咳が出る
- 粘り気のあるたんが出る
- 階段の上りなどで息切れがする

気になる症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう！



予防のための3ステップ ～たばこのやめ方～

ステップ 1 まずは環境をチェンジ！

ライターは捨てる、吸いたい時は運動するなど、環境や行動を変えてみましょう。

ステップ 2 禁煙補助剤を活用！

ニコチンガムやニコチンパッチなどを利用してみましょう。

ステップ 3 禁煙外来を受診！

指導やアドバイスを受けながら、専門医と一緒にチャレンジしてみましょう。

予防は、禁煙です。
家族にタバコを吸う人がいるときは、喫煙の有害性を話し合っ
て、禁煙を勧めよう。



美山民生委員・児童委員協議会だより

岡美山民生委員・児童委員協議会
(市役所福祉課内) TEL22-6837

美山民生委員・児童委員協議会の活動について

美山地区では、民生委員・児童委員22人、主任児童委員2人で活動しています。

心配ごと、悩みごとなど、あなたの身近な相談相手として、担当地区の民生委員・児童委員に相談してください。

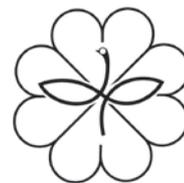
委員は、毎月の定例会で各関係機関と情報交換や研修会を行い、相談の解決ができるように努めています。



▲美山民生委員・児童委員協議会担当者(美山地域24人)



▲市内小売店で歳末たすけあい運動



▲民生委員・児童委員のマーク



▲毎月の定例会で関係機関と情報交換



◀岐阜県版
ミンジー