

ボランティアの活動の場として

令和6年度は、市内でさまざまなボランティア活動をしている人たちと一緒に活動を行うことができました。

山県市社会福祉協議会のこどもボランティアクラブの人たちとは防災を学びました。また、山県市ジュニアリーダーズクラブのジュニアリーダーの人たちには、乳幼児から小学生まで一緒に楽しめる遊びを提供してもらいました。子どもたちと親御さん、ボランティアの人たちで楽しい雰囲気の中、活動を行うことができました。

今年度も引き続きさまざまな人と関わりながら、地域の中の児童館として、またボランティアの活動の場としても活動していきたいと思っています。

▶ボランティアの活動例

- ・将棋クラブで小学生と一緒に将棋をさす
- ・乳幼児親子に絵本の読み聞かせなどを行う
- ・小学生や乳幼児と元気に遊ぶ(中高校生)

※ボランティアに興味がある人は、高富児童館に問い合わせてください。



▲令和6年7月「ジュニアリーダーさんと遊ぼう」の様子

地域包括支援センターだより

閩南部地域包括支援センター TEL22-6886
閩北部地域包括支援センター TEL52-3340



今から始めてみませんか 介護予防



春は、何かを始めるのにぴったりの季節です。いつまでもありたい自分であるために、毎日少しずつ、介護予防を始めてみませんか。

友人とのランチを楽しみたい

おいしく食事をするためには口の中の健康も大切です。痛みがなくても歯科検診に行きましょう。

自宅での生活を続けたい

きちんと食事を取って体力の低下を予防しましょう。(毎日3食食べる、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質を取る など)

グランドゴルフを続けたい

筋力低下を予防するため、体を動かしましょう。(毎日もも上げ、できる家事は自分で など)

好きな場所に自分で出掛けたい

自動車運転免許を返納しても好きな場所に行けるよう、今のうちからバスや電車に乗る機会を積極的に作りましょう。

今年度も介護予防教室を開催します！

新しい仲間と出会えるかもしれません。友人やご近所さんと一緒に参加してみませんか。

詳しくは地域包括支援センターか健康介護課に問い合わせてください。



「最近体がつらい…」自律神経の乱れが原因かもしれません

自律神経と、自律神経が乱れる原因

呼吸や体温、血圧、心拍など、生きていく上で欠かせない生命活動を維持するために、休むことなく働き続けている神経を「自律神経」と言います。

春は寒暖差が一番大きい季節であり、その変化に対応するため自律神経が働き続けることで、疲れがたまりやすい状態となります。また、生活が大きく変化することが多い季節でもあり、普段よりもストレスを感じる機会が増え、自律神経が乱れやすくなります。

自律神経の乱れ セルフチェック

- ☐ 起きた時に疲労感がある
- ☐ 顔や手足だけ汗をかく
- ☐ 息苦しい時がある
- ☐ めまいや耳鳴りが多い など



生活に支障が出たり、気になる症状があったりする時は、症状に合った医療機関を受診しよう。

自律神経を整えるコツ

- 1、決まった時間に起きて朝食を食べる。
- 2、ビタミン、カルシウム、ミネラルを含む食品を食べる。
ビタミンC…イチゴ、ブロッコリーなど
ビタミンA…緑黄色野菜、卵など
ビタミンE…ナッツ類、魚介類など
カルシウム…乳製品、豆腐、ゴマなど
- 3、体温調節ができる服装を心掛ける
- 4、ストレスをため込まない など

岐阜連携都市圏を知ろう！④④

市は、岐阜市、羽島市、瑞穂市、本巣市、岐南町、笠松町、北方町と岐阜連携都市圏を形成しています。このコーナーでは、5市3町のことを知っていただくため、各市町のおすすめ情報をお届けします。

—— 本巣市のおすすめ情報 ——

ふなきやま 船来山古墳群赤彩古墳の館 春の特別開館

国史跡の船来山古墳群は、本巣市の中心部にある「船来山」に造られた、約290基の墳丘墓と古墳からなる東海地方最大級の古墳群です。同古墳群からは、石室内部が赤色顔料で彩色された赤彩古墳が見つかっています。

今回、その中でも、船来山272号墳を復元した石室を特別に公開します。

ぜひ来館し、幻想的な赤の世界を堪能してください。

関古墳と柿の館
TEL058-323-9333



▲赤彩古墳の石室内部の様子

- ▶開催日時 5月3日(土・祝)～5月5日(月・祝)
- ▶開催時間 9時～16時
- ▶場 所 古墳と柿の館(本巣市上保1-1-1)