

高富児童館だより

高富児童館 TEL22-4750

高富児童館では、乳幼児教室を行っています。今年度からは、回数を月2回に増やし、交流を目的に教室の後一緒にご飯を食べることもできるようになりました。ご飯を食べながら、お互いの不安や悩みを共有している姿もみられます。

0歳児の教室では、ミルクキッズ教室(8カ月～1歳くらい)と、3カ月ころから参加できるベビママ教室も増えました。お出かけも難しく、孤立することも多くなってしまふ0歳児のころの育児もしっかりサポートできるようにと考えています。特にこの2つの教室では初めての試みとして「見合いっ子託児」を行っています。参加者が2グループにわかれ、一方が講座を受けている間に、もう一方の参加者はそのお子さんの託児を行います。自分の子ども以外を預かることで、子どもはそれぞれ成長も性格も違うことに気付くことができます。

また、お互いの子どもを託児し合うことで、助け合っていくことの良さ、大切さを感じる機会となります。写真はミルクキッズ教室で保健師さんのお話をじっくり聞くママたちと、託児の様子です。



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

寒い時こそ介護予防を！

寒い冬の時期は、体を動かすことがおっくうになり、閉じこもりがちになります。体を動かさない状態が続くことで、心身のあらゆる働き(機能)が低下してしまうので、寒い時期なりの活動を心がけましょう。そのヒントをお伝えします。

室内での運動や、ショッピング、家庭菜園で体を動かしましょう。

暖かい室内でも構いません。廊下を歩いたり座ってできる体操などを続けましょう。寒い季節は関節が硬くなりやすいので、ゆっくり ゆっくり始めてください。ショッピングモールを歩きながらの買い物はたくさん歩いて一石二鳥。暖かい時間帯には、家庭菜園で楽しみながら花や野菜作りをして気分転換をしましょう。



冬にかかりやすい病気や、凍結・雪道には注意しましょう。

インフルエンザ予防接種を受け、「うがい・手洗い」をして、湿度(60%)を保ちましょう。入浴は、脱衣場や浴室を暖かくして、湯温はぬるめ(39～41℃)で長湯は控えましょう。凍結路面や積雪の日は転倒による骨折が急増するので、外出は控えましょう。



家庭・地域での活動や、いろんな人との会話を楽しみましょう。

できる家事をしっかりこなしたり、助け合いやボランティア活動をしたりして満足感を得ましょう。洋服や靴を考え、髪型を気にしてお化粧をして買い物や喫茶店などへ友達と出掛けましょう。美術鑑賞や楽器演奏、手芸、カラオケ、陶芸、卓球などの趣味を楽しむと脳が活性化します。自治会、地域のイベントなどの情報を得て、参加することで行動範囲が広がります。

12月の認知症カフェ開催予定(市委託事業) 高健康介護課 TEL22-6838

カフェの名称	場 所	開 催 日 時
花笑みカフェ	東深瀬859番地11 花笑みカフェ内	毎週水曜日 6日、13日、20日、27日 9時30分～11時30分
オレンジカフェひだまり	大門895番地1 喫茶シャルマン内	第2・4金曜日 8日、22日 13時30分～15時
オレンジカフェ	中洞310番地2 食事処 山務内	第2・4水曜日 13日、27日 14時～16時

ごみの収集・搬入 年末年始の予定

岡市民環境課

TEL22-6828

クリーンセンター

TEL55-2202

☆通常どおり収集します。

燃えるごみ収集日			12月						1月					
			26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)	1日 (祝)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
収集区域	高富	森・南・旭ヶ丘・蛭ヶ丘・田倉・大北・石田町・山本・京ヶ洞・双葉台・南屋敷・石畑・美里・北町・栄町・仲町・共和町・本町1～3丁目・星ヶ丘			☆									
		佐賀・金池・見晴台・富岡・梅原・桜尾・大桑	☆	休み		☆	休み		休み				☆	休み
	伊自良	全域	☆			☆							☆	
	美山	乾・富波・西武芸			☆								☆	
北山・葛原・谷合・北武芸		☆			☆							☆		

★直接搬入できます。

不燃ごみ・粗大ごみ直接搬入日			12月						1月					
			26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)	1日 (祝)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
◎家庭系「不燃ごみ」「粗大ごみ」をクリーンセンターに直接搬入する場合は、前日までに受付センターへ電話をし受け付けを済ませてください。 ◎搬入時間は、8時30分～16時までです。			★	★	★	★		休み		休み		★	★	休み

○不燃ごみ・粗大ごみ受付センターは、12月29日(金)～1月3日(水)まで休業します。

○12月29日(金)と1月4日(木)に家庭系「不燃ごみ」「粗大ごみ」を搬入される場合は、12月28日(木)までに受付センターで受け付けを済ませてください。

○年末のクリーンセンターへの家庭系・事業系ごみの直接搬入は、12月29日(金)16時で終了します。

不燃ごみ・粗大ごみ受付センター TEL23-0108 受付時間：月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時

実施期間 12月11日(月)～20日(水)

年末の交通安全県民運動

スローガン「無事故で年末 笑顔で年始」

運動の重点

- 1、夕暮れ時と夜間(特に「魔の時間帯」※)における交通事故防止
- 2、飲酒運転の根絶
- 3、全ての座席のシートベルトとチャイルドシート着用の徹底

※魔の時間帯16時～20時

凍結道路に注意!!

降雪時の路面は、雪の量や走行する時間帯などによって刻々と変化します。雪道で運転する際は運転方法だけでなく、滑りやすいポイントを知っておくことも重要です。

最も危険なのが、風通しのよい橋の上、トンネルの出入り口付近です。他の場所よりも気温が低いため、路面が凍結しやすく危険です。

また、交差点、坂道、日陰、カーブなども危険な場所に挙げられます。スピードを落とし早めのブレーキを心がけましょう。



“凍結時、慣れた道でも、要注意!!”

岡総務課 TEL22-6820