

保健師だより

災害時の健康管理について



秋は台風などにより、大きな災害につながることもある時季です。

また、いつ起こるか分からない地震などの際にも健康を守れるよう、非常時の対策について普段から考えてみましょう。

災害によって避難生活を送る状況では、普段と異なる環境のために体を動かす機会が減って、筋力が低下したり徐々に動けなくなったりすることがあります。また、食事や水分を十分にとらない状態で体を動かさずにいると、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。こうしたことを予防するため、意識して体を動かすようにしましょう。

また、災害時は水分をとる量が普段より減る傾向があります。日常的に、決まった時間に水分補給をする習慣があると良いでしょう。

水や物資の不足により、歯・口・義歯などの洗浄がおろそかになり、むし歯や歯周病など生じやすくなります。歯磨きができない状況であっても、できるだけうがいを行いましょう。また、避難所での災害時の支援物資は、食べる時間を決めるなど心がけましょう。

継続して服薬している方は、処方薬・お薬手帳をすぐに持ち出せるように準備しておきましょう。



担当 小高

保健衛生推進員だより

保健衛生推進員活動報告



第3回保健衛生推進員研修会を開催しました。テーマは「お口の健康を守るコツ」。講師に歯科衛生士の植草恵子先生をお迎えし、次の4つのポイントについてお話しいただきました。

①口の筋肉を鍛える

口の筋肉とは、唇、頬、舌など口周り全体の筋肉を指します。毎日しっかりと口周りを動かして、食べるための筋肉を落とさないようにします。

②かみごたえのあるものをよくかんで食べる

食事にはかみごたえのある食品を1品加え、よくかんでしっかり唾液を出すようにして食べます。



③口の中を清潔に保つ

食べ終わったら、歯ブラシに加えて糸ようじや歯間ブラシなどを使ってできるだけ歯に汚れを残さないようにします。

④かかりつけ歯科医院で定期的に歯科健診を受ける

むし歯の治療がなくても、歯科医院で歯の健診やクリーニングを3～4ヵ月に1回定期的に行うことで歯の健康を保つことができます。

今回の研修会で改めて、日々の歯磨きや口腔ケアの大切さを学びました。



包括支援 センター だより

世界アルツハイマーデー・アルツハイマー月間について

1994年「国際アルツハイマー病協会」は世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙^{けいもう}を実施しています。また、9月を「アルツハイマー月間」と定めています。包括支援センターでは認知症についての相談や予防教室を開催しています。認知症の人とその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるよう、段階に応じてどのような医療・介護サービスが利用できるかをまとめた、「認知症ケアパス」を作成して配布しておりますのでお気軽にご相談ください。

問合せ

地域包括支援センター
☎0475 (32) 6865

ながいき学校

地域包括支援センターでは、健康寿命を延ばすための教室を月替わりで実施しています。令和6年2月まで毎月教室を行いますので、内容をご確認の上お申し込みください。

教室名	実施日	内 容	申込期間
いきいき 100歳 体操教室	10月10日(火) 10月17日(火)	筋力やバランス力を向上させる体操です。何歳になっても健康に過ごすために体を動かしましょう。	9月1日(金) ～9月14日(木)
糖尿病 予防教室	11月14日(火) 11月21日(火)	糖尿病予防のために自身の食生活を振り返り、生活の改善点を見つけましょう。	10月2日(月) ～10月13日(金)
ボッチャ 体験教室	12月 5日(火) 12月12日(火)	ボールを使ったシンプルなスポーツです。スポーツを通じた交流も介護予防につながります。	11月1日(水) ～11月14日(火)

活動時間 午後1時30分～午後3時
ところ 長生村保健センター
2階 多目的ホール
利用料 1回 200円
定 員 20人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法 電話または窓口でお申し込みください。
問合せ 地域包括支援センター
☎0475 (32) 6865
※送迎が必要な方で、送迎を希望する場合には、申し込み時にご相談ください。

9月の保健センター事業



子育て教室

日	内 容	時 間
12日(火)	おやこあそびくらぶ 【0歳・妊婦専用】	10:00～11:00 (出入り自由)
19日(火)	おやこあそびくらぶ 【1歳～未就学児】	10:00～11:00 (出入り自由)
20日(水)	ベビーマッサージ教室	13:30～15:00 (受付 13:15～13:30)
29日(金)	ママパパ教室	13:30～15:00 (受付 13:15～13:30)

検(健)診

日	内 容	受付時間
7日(木)～9日(土)	大腸がん検診容器配布	時間指定(終日) ※9日のみ午前
14日(木)～16日(土)	大腸がん検診容器回収	時間指定(終日) ※16日のみ午前
26日(火)	乳児健診 【令和4年9月、令和5年2・5月生】	時間指定(午後)

健康増進事業

日	内 容	時 間
6日(水)	ノルディックウォーキング教室	9:30～11:30 (受付 9:00～9:30)

各種相談

随時受付中

- ・ 心と体の健康相談
 - ・ 栄養相談
 - ・ 子育て相談
- ひとりで悩まず、健康推進課へご相談ください。

健康推進課 ☎0475(32)6800

村人紹介

今回ご紹介するのは、菓子工房^{なないろ}Nana彩を営むパティシエの齋藤佳容子(小泉)さんです。

小学生の頃からお菓子づくりが大好きだった齋藤さんは、茂原市内の洋菓子店で勤務後、都内のカフェ・ケーキ店で修行。地元の長生村に戻り、弟の貴博さんと共に洋菓子店を始めました。

新鮮な平飼卵など厳選された素材の風味と食感を生かし、余計な添加物を使用しない安全・安心なスイーツは、味わい深く彩りも豊かで、齋藤さんのこだわりが垣間見えます。

修行中など多くの苦労をされている齋藤さんですが、特注のケーキを作った際に女の子からお礼の手紙をもらった時は本当にうれしかったと笑顔で話してくれました。

今後の目標として、現在予約のみの工房での販売を、工房を広げて直接販売できるようにしていきたいとのことでした。



菓子工房 ^{なないろ} Nana彩

齋藤さんが営む菓子工房。工房での販売は、受渡日より3日前までの予約注文のみ。当日お買い求めの際は各販売店へ。詳しくはWebでご確認ください。



さいとう かよこ
齋藤 佳容子さん



さいとう たかひろ
齋藤 貴博さん

※Nana彩の商品は、長生村のふるさと納税返礼品にもなっています。

ぼくのゆめ
わたしのゆめ



ぼくは魚の博士になりたいです。

なぜかというと海にはまだだれも知らない魚や場所があったり、いろんな人に魚のしゅるいやおもしろさを知ってもらったりしたいからです。



一松小5年

かたおか いぶき
片岡 伊吹さん



ぼくは、どうぶつびょういんのおいしゃさんになりたいです。

どうしてかという、いぬやねこがすきだからです。



高根小1年

さいとう りんたろう
齋藤 凜太郎さん





『虹の輪』 昼前!空を見上げたら太陽の回りに虹の様な輪がかり幻想的な光景でした

投稿者
アオちゃん



『から梅雨』 長生村は空もきれい。

投稿者
石山六男



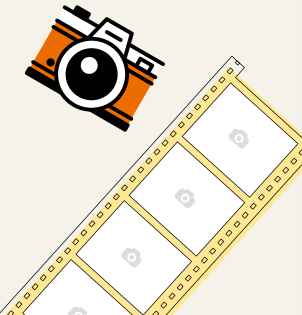
『黄色の絨毯』 中学生の通学路に広がるヒマワリ畑、地域の皆さんが作った花畑。とてもキレイです。

投稿者
ワンコウ



『長生村70周年記念
第30回長生村長杯ミニサッカー大会』
とても暑い中でしたが、県内各地から多くのチビッコ選手&レディース選手が来村してボールを追いました。

投稿者
マリンズ



掲載写真募集中

散歩中に見つけた景色、村のイベント写真、自慢のコレクション、お子さんやペットなど、長生村で撮った写真を載せてみませんか？

●応募方法

①住所 ②氏名 ③年齢 ④ペンネーム ⑤タイトル ⑥ひとこと
を記入し、総務課広報広聴係メールでご応募ください。
mail: taiyo-kun@vill.chosei.lg.jp

※掲載写真に著作権がないこと ○政治宗教団体、営利目的の投稿不可 ○添削あり ○著作権、肖像権、プライバシーなど第三者の権利を侵害しないこと
※広報紙に掲載できなかった写真は、村SNSで紹介する予定です。



今月の一句

俳句クラブ

夏風 過ぎてラジオの 深夜便

植草 泰子

(強い風の吹き去った夜、眠れぬままにラジオの深夜放送に気をまぎらしました。)

夏帽子 少しななめに 試着室

吉田すい子

(誰もいない所でちよつと気取ってみました。)

新居には サーフインスーツ 干してあり 石川 青子

(近所に新築の家が建ち、若い夫婦はサーファーでした。日替で赤と黒のスーツが干してありました。)

麦刈りや 美味しいパンに なりますよう 長谷川 弘

(麦刈りの姿を見て美味しいパンになる様にと外からですが願っています。)

雨上り 青田の波に 月ゆれて 斉木ひろみ

(雨上りの夜の青田。水面に月が映ってゆれていました。それもほんの一時の間でしたが、水面に映る月が幻想的でした。)



議会定例会9月会議開催のお知らせ

議会定例会9月会議は、9月5日(火)から開催の予定です。なお、発熱等の症状がある場合は傍聴をご遠慮ください。

問 議会事務局 0475(32)4744

母子子ネットと災害協定を締結

村では、7月14日に「災害時における福祉避難所の開設及び運営に関する協定」を特定非営利活動法人母子子ネット(汐田千恵子代表理事)と締結しました。

この協定は、災害時において要配慮者を対象とした福祉避難所を開設し、専門員による継続的な医療ケアを可能とすることで、地域防災力の向上に寄与することを目的としています。



株式会社合同資源からブルーシート等寄贈

株式会社合同資源(山ノ井敏夫代表取締役)からブルーシート200枚、土嚢袋200枚、PPOP(6mm×200m)5巻が寄贈されました。

寄贈されたブルーシート等は、防災用備品として活用いたします。



今月の公共施設休館日

村体育館・武道館・弓道場・藪塚球技場 4日(月)、18日(月) ※第1・3月曜日
村文化会館・交流センター 4日(月)、11日(月)、19日(火)、20日(水)、25日(月)、26日(火)

日曜開庁日

9月24日(日) 午前8時30分～正午

住民票(写)の発行、マイナンバーカードの交付(予約制)、村税納付等を役場庁舎で実施します。

村税等の納期限

10月2日(日)

■国民健康保険税 第3期 ■介護保険料 第3期
■後期高齢者医療保険料 第3期

※口座振替を利用されている人は、残高不足にならないようご注意ください。

休日当番医

月日	内科系	外科系
9月 3日(日)	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(24)2171
9月10日(日)	聖光会病院 0475(35)5151	三枝医院 0475(25)2203
9月17日(日)	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(24)2171
9月18日(月)	大多和医院 0475(33)6111	おゆみの中央病院茂原クリニック 0475(25)7755
9月23日(土)	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(24)2171
9月24日(日)	藤島クリニック 0475(47)3056	公立長生病院 0475(34)2121

当番医は変更になる場合があります。※救急患者が優先

問 中央消防署指揮情報係 ☎0475(24)0119

今月のゴミ収集日

1コース(八積地区)	2コース(高根地区)	3コース(一松地区)
燃えないゴミ 6日	資源ゴミ 6日	粗大ゴミ 6日
粗大ゴミ 20日	燃えないゴミ 13日	資源ゴミ 13日
資源ゴミ 27日	粗大ゴミ 27日	燃えないゴミ 20日

燃えるゴミの収集日：全コース 火、木、土曜日

移動交番

■村交流センター

9月 7日(木) 午後1時30分～午後3時
9月22日(金) 午後1時30分～午後3時
9月25日(月) 午前10時～午前11時30分

■村文化会館

9月 5日(火) 午前10時～午前11時30分

■尼ヶ台総合公園

9月11日(月) 午後1時30分～午後3時
9月27日(水) 午前10時～午前11時30分

※日程は変更になる場合があります。

問 茂原警察署 移動交番係 ☎0475(22)0110

夜間急病診療所

診療科目 内科・小児科

受付時間 午後7時45分～午後10時45分

ところ 茂原市八千代1-5-4

☎0475(24)1010

■夜間急病診療テレフォン案内

午後7時～翌午前6時 ☎0475(24)1011

こども急病電話相談

☎局番なしの#8000(プッシュ回線・携帯電話)

☎043(242)9939(ダイヤル回線・IP電話)

受付時間 毎日午後7時～翌午前6時

スマートフォンからも広報ちょうせいを閲覧できます。QRコードからアプリのダウンロードが必要です。



【iOS】

マチイロ



【Android】