

保健師だより

天気とからだの調子

天気とからだの調子は昔から関係性があると言われており、低気圧が近づいている時に頭痛やめまい、寒暖差による疲労感など、天気によって体調の変化を感じる方もいらっしゃると思います。

からだに現れる不調としては次のとおりです。

○頭痛 ○めまい ○耳鳴り ○肩こり ○関節痛
○疲労感 ○寒暖差疲労 ○持病の悪化 ○神経痛
○具体的な症状はわからないけど何となく体調が良くないといった不定愁訴

精神的に現れる症状

○気分の落ち込み ○イライラ ○やる気が出ない
○眠気 ○うつ症状

不調がおこる原因

気圧や湿度などの変化が起こると耳の奥にある「内耳」がその変化を察知して、脳にある自律神経を経由して、もともとからだに蓄積していた不調や疲労が不調な状態として現れると考えられています。



★不調にならないように、不調を緩和するために

①耳まわりの血流をよくする

耳まわりのマッサージや温めたタオルなどで耳を温めることで、耳まわりの血流が良くなります。内耳センサーの過剰な反応を抑え体調不良の改善につながると言われます。

②自律神経を整える

自律神経のバランスが乱れると不調をおこしやすくなります。自律神経を整えるために、朝日を浴びて生活リズムをつくるようにしましょう。夜はぬるめのお風呂に浸かり、就寝1時間前にはデジタル機器の使用を控えて、質の良い睡眠をとれる準備をします。疲れを翌日に持ち越さないように心がけましょう。

③適度な運動をする

内耳センサーは、むくむと敏感になります。運動をして発汗することで、むくみが解消され、不調の軽減につながります。運動習慣を持つことは心身ともにリフレッシュすることができ、睡眠状態の改善や自律神経のバランスを整えることにも効果が期待できます。



担当 太田

第41回「目の愛護デー」 電話無料相談

千葉県眼科医会会員が目の健康についての相談にお答えします。事前申し込みは不要です。

と き 10月15日(日) 午前9時～午後4時
相談電話 ☎043(242)4271 (当日のみ)
問合せ 千葉県眼科医会事務局
☎04(7186)7425 (毎週火曜日と金曜日)

お知らせ

離乳食教室を開催します

問 健康推進課 ☎0475(32)6800

離乳食についての講義や試食(調理実習はありません)、子どもの病気等この時期に知っておきたいことについて、楽しく学びませんか。皆様の参加をお待ちしています。

※準備の都合があるため、電話予約が必要です。

と き 10月24日(火)
午前9時30分～午前11時30分
受付：午前9時15分～午前9時30分

ところ 保健センター
対象 生後4～7ヵ月児とその家族
申込み 健康推進課 ☎0475(32)6800



包括支援センターだより



地域包括支援センターで実施する介護予防のための教室について

地域包括支援センターでは、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間)を延ばすことを目的に教室を実施しています。

住み慣れた場所で元気に楽しく暮らすためには、セルフケアが重要です。日々の生活の中で取り入れられるちょっとしたコツや知識をお伝えしています。特に、フレイル(加齢に伴い心身のはたらきや社会的つながりが弱くなること)を予防、改善するために必要な3本柱である、運動・栄養・社会参加や、活動量の増加をキーワードとして、教室を展開しています。教室内容は以下をご確認ください。

ながいき学校

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
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)
ポッチャ 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)
ちょこっと 運動教室	令和6年 1月 9日(火) 1月16日(火)	家事の合間など、隙間時間でできる運動方法を学び、運動習慣を身につけましょう。	12月1日(金) ～12月14日(木)

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。

ながいき学校の他に、地域介護予防教室(歩いて行ける地域の介護予防活動)や、要支援1・2、事業対象者の介護認定のある方は、ふれあい教室や自分でできるよ教室があります。

各種教室についての参加希望や詳細については地域包括支援センターまでご相談ください。

問合せ

地域包括支援センター
☎0475(32)6865

10月の保健センター事業

子育て教室

日	内 容	時 間
7日(土)	ママパパ教室	13:30～15:00 (受付 13:15～13:30)
10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)
17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)
24日(火)	離乳食教室	9:30～11:30 (受付 9:15～9:30)

健康増進事業

日	内 容	時 間
3日(火)	ノルディックウォーキング教室	9:30～11:30 (受付 9:00～9:30)

検(健)診

日	内 容	受付時間
2日(月)	大腸がん検診容器配布	時間指定(午前)
6日(金)	大腸がん検診容器回収	時間指定(午前)
31日(火)	乳児健診 【令和4年10月、令和5年3・6月生】	時間指定(午後)

各種相談

随時受付中

- ・こころと体の健康相談
- ・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





長生村長 小高陽一

もう10月。今年度の前半が終わってしまいました。時の経つのが早く感じるのは、毎日の刺激が少ないから。と以前の村長日記に書いた記憶があります。ただ、私には波瀾の前半だったのですが。

良い知らせがあります。事件の影響で心配された本村へのふるさと納税は、前年並みを維持しています。

私が電話する5万円以上の寄附をいただいた方で、リピーターは減少しましたが「ずっと村を応援しているよ」とか「村長の責任じゃないし」と、目頭が熱くなるような返事をいただきました。

8月には「名誉挽回、頑張ります。長生村長 小高陽一」と自筆入りの残暑見

舞い葉書を昨年の村外寄附者1万5千人に送付し、さらなる応援をお願いしました。

どうか村民の皆様も、村外に住む知人、友人、ご親戚、お取り引き先等、村へのふるさと納税をアピールしていただけたら幸いです。

次は寂しいお話です。

子どもが産まれません。

広報の表紙でご承知のように、今年度の出生数が4月の4人以来、5月1人、6月0人、7月0人、8月7人、9月は執筆時わかりませんが、おそらく今年度も50人を下回りそうです。

令和元年度50人、2年度51人、3年度47人、昨年度44人と推移しており、少子化に歯止めがききません。

村では、婚活支援に始まり、結婚新生活助成、多くの子育て支援など、他の市町に負けない施策を展開しているのですが、どなたか特効薬があったらご教示ください。

ぼくのゆめ わたしのゆめ



私の夢は、保育士になる事です。

どうしてかという、四、五才の時にとても優しい先生が居てその先生に憧れたからです。私も保育士になったら子どもたちに優しくしたいです。



一松小4年
うしまぎ
牛間木 ちはなさん



わたしのゆめは、かんごしさんになることです。

理由は、びょう気の人やけがしている人を手当てしてあげて、長生きしてもらいたいからです。たくさんの人を元気にしてあげたいです。



八積小3年
きたみ しえる
北見 虹さん





『まだまだ夏』

一松海岸はまだまだ夏
サーファーたちで活気があります

投稿者
アオちゃん



『夏 ひまわり』
まだまだ夏

投稿者
コンちゃん



『くまのプーさん?』

いいえブルドックのプーさん
可愛いと思いませんか?

投稿者
ジイちゃんエール



『稲刈り準備』

稲刈りが近いので
コンバインのメンテ
ナンスをしました

投稿者
ごぼうちゃん



村ふおと

みんなが撮った
長生村での
写真を紹介し
ます



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

子供等の 皆きらきらと 夏の駅

植草 泰子

(夏休みと同時に駅に降り立つ子供達の元気な顔、声、大きなバ
スも迎えに来てます。駅に活気が溢れています。)

向日葵畑 一万本の そよぐ音

刈込 照子

(コスモスが終わって向日葵が植えられた畑。頭の重い向日葵が
風に鳴ってざわざわとした様子を句にしました。)

月涼し 明日の活力 いただけり

石川 青子

(あまりの暑さに、夜の満月を見ているとなんとなくすがすがし
い気持ちになりました。)

素麺^{そうめん}で 乗り切る時節 日本人

井上 道子

(今年のような暑い夏は素麺なしでは生きてゆけない気がします。
やはり私も日本人なのでしょう。日本人でうれしいです。)

炎天や ビルの谷間の 反戦歌

栗本 加奈

(いつ果てるともなく続くロシアのウクライナ侵略戦争。この炎
暑の中、東京駅近くのビルの谷間にひとり反戦の歌を歌い続け
るミュージシャンがいるのです。)



災害情報をいち早く入手!

防災行政メール

防災行政情報をメール配信しています。
登録用メールアドレス宛てに空メールを送信して登録してください。

bousai.chosei-vil@raiden.ktaiwork.jp



防災アプリ

避難情報
発令

避難所
情報

ハザード
マップ

気象情報

防災アプリ
「HAZARDON (ハザードン)」
をインストールして
ご利用ください。



App Store
からダウンロード



Google Play
でダウンロード



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 2日(月)、16日(月) ※第1・3月曜日
村文化会館・交流センター 2日(月)、10日(火)、11日(水)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

日曜開庁日

10月22日(日) 午前8時30分～正午

住民票(写)の発行、村税納付等を役場庁舎で実施します。
※マイナンバーカードに関する手続きは、システム停止のため行いません。

村税等の納期限

10月31日(火)

■村・県民税 第3期 ■国民健康保険税 第4期
■介護保険料 第4期 ■後期高齢者医療保険料 第4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
10月 1日(日)	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(24)2171
10月 8日(日)	清水医院 0475(42)2950	須田外科・歯科医院 0475(23)7748 ※歯科対応なし
10月 9日(月)	渡辺医院 0475(27)7733	きたじまクリニック 0475(26)7050
10月15日(日)	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(24)2171
10月22日(日)	長生診療所 0475(32)3303	公立長生病院 0475(34)2121
10月29日(日)	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(24)2171

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 4日	資源ゴミ 4日	粗大ゴミ 4日
粗大ゴミ 18日	燃えないゴミ 11日	資源ゴミ 11日
資源ゴミ 25日	粗大ゴミ 25日	燃えないゴミ 18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

10月16日(月) 午前10時～午前11時30分
10月26日(木) 午前10時～午前11時30分

■村文化会館

10月 3日(火) 午後1時30分～午後3時

■尼ヶ台総合公園

10月12日(木) 午前10時～午前11時30分
10月23日(月) 午後1時30分～午後3時
10月27日(金) 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】



【Android】