

# 領内出張所 だより

第56号

平成27年 1月15日発行

TEL 77-2001

E-mail [ryonai@odaitown.jp](mailto:ryonai@odaitown.jp)



新年明けましておめでとうございます。  
本年もよろしくお祈りします。  
昨年末、出張所玄関に中村隆一さんに門松を作って  
頂きました。  
寒空の中でいねいに仕上げて頂きました。  
ありがとうございました。

年末12月21日に領内地域総合センターで行われた「認知症講演会」、「大台町老人保健施設」の役割、及び「報徳診療所」のこれからの役割などの説明が行われました。その様子をご紹介します。



## 講演会では…

認知症は誰でも、高齢化社会になればなるほどなりうる病気なのです。

認知症の本人は、物忘れを自覚しつつ、自分をもどかしく思い、心理的にも不安定なので、家族や周りの対応が大切であると自覚が必要です。

認知症に対する脳活性化の訓練には、薬物療法と共に、非薬物療法や、予防がとても大切であると分かりやすく説明がありました。



## 報徳診療所では…

入院設備がなくなるだけで、診察科目や健診、予防接種などは同じです。

時間外対応は、月曜日・水曜日・金曜日の午後5時～10時となります。

## 地域包括支援センターでは…

現在、社会福祉協議会の中の支援センターは大台町役場内に移動することとなります。それにより福祉サービスが迅速になり充実します。

## 「介護老人保健施設みやがわ」では…

365日の通所リハビリを受けることができます。

2時間から1日のコースが設けられ、必要に応じて選ぶことができます。

また、4月のオープンに向けて、具体的な職員体制などの説明がありました。



寒中お見舞い申し上げます。

新春とは申しながらまだ厳しい寒さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は行政とみなさんの中間の立場にいる私から見た「仲間の必要性」について私なりに感じていることを書くように思います。

みなさんには志を同じくする「同志」や何かを一緒にする、同じ立場で意見を言い合える「仲間」はいますか？

目的は同じはずなのに自分と立場の違いで周りの人に相談してもまともに取り合ってくれない。理解されない、又はしようとしてくれない。同じ立場の相談する仲間がいない。そんな経験をしたことはありませんか？もしその様な環境にいと、「地域をこんな風にしていきたい！」と思っていても、段々気持ちが離れてしまうと思います。そうすると孤立し、更に気持ちが離れるという悪循環になるのではないのでしょうか。

何かをするというのは仲間が必要で、エネルギーがものすごく必要です。そして絶対一人では何もできません。かといって、一人一人が1から10まで同じことをするのはありません。役割を持ち楽しんで行うことが目的達成の近道ではないのでしょうか。役割に年齢は関係ありません。老若男女すべての人が対象です。体を使うこと、知恵を貸すこと、自分ができることなら何でもいいです。

何かをするのは、必ずしも地域単位や集落単位でなくてもいいのではないのでしょうか。「自分たちの住む土地を良くしたい！」と願う有志のグループ等の小さな集まりから始めても良いのではないのでしょうか。そこに参加しない方は批判や、足を引っ張るようなことはせず、ただ静かに見守ってあげてください。失敗することもあります。その場合は笑って応援してあげてください。

そして自分も参加したいなと思ったら、意地を張らずその人たちのサポーターになってあげてください。仲間になってあげてください。仲間が増えることはやっている側にとってはすごく心強いことです。

自分達の住む地域を誰かの手ではなく、自分達の手で・・・仲間と一緒に同じ目的に向かって進んでみませんか？

まだまだ寒さ厳しいですが、くれぐれもご自愛ください。

集落支援員 木下大輔



## 「絵手紙教室へのおさそい」

下記の日程で、中村先生を招き「絵手紙教室」を開催いたします。

皆さまお誘い合わせてご参加下さい。  
この機会にぜひお越しください。



日 時 2月10日(火)  
午後1時30分～3時まで  
講 師 中村 芳男先生  
場 所 領内地域総合センター  
電 話 77-2001

### 中村先生からのメッセージ

「絵手紙はヘタでいい。ヘタがいい。誰でもかけます。  
みなさん、温もりと思いやりの、絵手紙をかいてみませんか」

## 平成26年中の収入について「住民税申告」のお知らせ

日 時 平成27年2月10日(火) 午前9時から午前11時30分まで  
場 所 領内地域総合センター 1階

領内地区での住民税申告は上記の日のみになります。

※年金収入のみで確定申告の必要の無い方で

……住民税申告により社会保険料控除・医療費控除・扶養控除することで  
住民税の課税額が安くなる方

※住民税申告は、町・県民税や国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保  
険料を算定するための基礎になりますので期間内にお済ませください。

### 住民税申告ができる期間と場所

2月16日(月)から3月16日(月)  
役場宮川総合支所及び役場本庁税務課  
詳しくは、広報1月号、または役場税務課 ☎ 82-3784まで

## 領内ニュース

昨年末、野呂晃一さん(小滝)から早くも「珍しい白菜が出来ている」と投稿頂きました。早速カメラを持って出かけました。

ひとつの根から「二つ子の白菜」と「三つ子の白菜」がしっかり立っていました。

自宅に伺うと野呂さんはミニ門松を作ってみえました。

15個位作ってあげるのだそうで、毎年の恒例行事。その中の1個は、出張所のカウンターでお客様を出迎えています。



### 体温を上げて免疫力アップ

体を冷やさないで温める生活をする事で、免疫力が活性化します。

- ・入浴・・・お風呂に入って体温を上げる。
- ・腹巻、カイロ、湯たんぼ・・・体を冷やさない工夫をする。
- ・足腰の筋肉をきたえる・・・スクワットでふくらはぎ・太ももを鍛える。
- ・白湯を飲む・・・朝、寝る前に白湯で体を温める。
- ・GABA（ギャバ）を多く含む食品を食べる・・・玄米・かぼちゃ・じゃがいも等の食品が効果をあげる。

体温を1度上げるとこんなによいことが！

病気になりにくい健康な体に。太りにくい体に。メタボ対策に。骨そしょう症の予防に。腸のぜん動運動がよくなり便秘・大腸がん予防に。

「筋肉を鍛える⇒体温が上がる⇒免疫力が上がる」を生活に取り入れることで脳の血行がよくなり認知症の予防にもなります。まず1日30分歩いてみては？

### あとがき

明けまして、おめでとうございます。1月20日～24日頃、大寒(だいかん)。1年でいちばん寒さが厳しい時「落の花」咲き始める頃です。

翌2月4日に立春を迎えます。春がきた!!!なんて思いもしない、昨年2月14日には大雪に見舞われ国道には、放置された車が残されていたのを思い出します。

どうか今年は、雪が積ることの無いように……

「身近なニュース」へ投稿して下さい。寒さになんか負けず頑張って取材に伺います。

今年もよろしくお願いたします。(木下)