

日本文化に 触れました



▲ゆかた着付け教室（関ヶ原中学校・今須中学校）

広報

せきがほ

8

2014 AUG.

No.601

主 な 内 容

- ジフテリア破傷風二種混合ワクチン(DT)の
予防接種のお知らせ(保健衛生だより) …… P 6
- 暑い季節は特にご用心！
食中毒予防と正しい手洗い(保健衛生だより) … P 8
- 起業支援します！ …………… P 15
- 新農業委員が誕生！
違法な森林開発の早期発見のための取り組みについて… P 16



いのちの授業を実施
～関ヶ原中学校・今須中学校～

6月5日(木)、26日(木)に中学3年生を対象にいのちの大切さや自分の性に関する行動のあり方を考えるために「いのちの授業」を行いました。

授業では、助産師による「命の大切さ」についての講話、妊婦疑似体験、赤ちゃん人形の抱っこなど体験を行いました。グループワークでは、性の自己決定として恋愛の段階についてみんなで話し合い、自分や他人の考えに違いがあり、それをお互いに尊重することの大切さについて学びました。



授業を受けた後、生徒から「グループワークでは相手の事を考えたり、自分の思いを伝えること。しっかり考えることが大切だと学びました。」「今日の授業で、自分の命は一等賞であり、家族みんなが喜んでくれてここまで成長できたことがわかったので、これからも家族に感謝したいです。」などの感想が聞かれました。

第22回 町民グラウンドゴルフ大会が行われました

6月8日(日)に桃配運動公園野球場にて、町体育協会主催の第22回町民グラウンドゴルフ大会が行われました。当日は晴天にも恵まれ、町内から118名の選手が集い、熱戦を繰り広げました。結果は次のとおりです。入賞されました皆様、おめでとうございます。

優勝	長谷川しい子
準優勝	三宅 昌子
第3位	高木 久子
第4位	志水 勉
第5位	西脇 徹
第6位	北川 しずえ



▲ 1 打 1 打が真剣勝負！

関ヶ原製作所チームが 全国社会人ゲートボール大会へ出場！

関ヶ原製作所チームが岐阜県の代表として、第16回全国社会人ゲートボール大会へ出場されることになりました。

8月30日(土)、31日(日)に、山口県山口市で行われます。ご活躍を期待します。

出場メンバーは以下の方々です。

樋口 政敏	前田 良光	西川 一成
加納 大輝	小牧 忠一	林田 守



健康短期大学 調理実習が 開催されました！

7月2日(水)、9日(水)にやすらぎで、健康短期大学参加者を対象とした調理実習が開催されました。「バランスのよい食事のコツ」をテーマに、普段の食事内容を振り返るクイズやグループワークにも取り組みました。

調理では、「豚肉みぞれそうめん」「レンジで簡単蒸し野菜」「手作りドレッシング」など、夏にさっぱり食べやすい、簡単に調理できるものを中心に計4品を作りました。

参加者からは、「たんぱく質を摂りすぎていることに気が付いた」「献立を立てる際に前日の食事を見直すことが大事だとわかった」「レンジを活用した料理を取り入れていきたい」などの声が聞かれました。



河合久雄さんが中日書道展において 準大賞を受賞されました！

平成26年度中部日本書道会創立80周年記念、第64回中日書道展において、野上の河合久雄さんが準大賞を受賞されました。

後漢時代の礼器碑を礎にし、均衡美や重厚性・温もりを大切にされた作品です。これからも木簡から鄧石如と剛柔を追い求め、楽しめたらとおっしゃられています。



不破郡消防操法大会

6月22日(日)に不破消防組合消防本部グラウンドにおいて、第43回不破郡消防操法大会が開催され、日頃の訓練により培った消防技術を競い合いました。

関ヶ原町消防団は小型ポンプ操法の部に4隊が出場し、団員たちは日頃の訓練成果を発揮し、機敏な動作や規律のとれた操法を披露して会場を盛り上げてくれました。お疲れ様でした。

【関ヶ原町消防団 出場者】(敬称略)
〈小型ポンプ操法の部〉



出場分団	指揮者	1番員	2番員	3番員	補助員
西部分団	堀田 和也	桑原 秀信	松浦 史智	木村 有	谷口 拓生
北部分団	岩田 定之	高野 光平	高山 卓也	松井 彰博	吉田 明永
中部分団	川村 英太	寺町 涼	藤尾 隆司	中川 雅雄	佐竹 大祐
東部分団	西脇 正	古山 貴之	司山 佳史	高木 宏久	高木 聖敏

学校だより 関ヶ原中学校

修学旅行 多くを学んだ3日間でした

6月12日(木)～14日(土)に、広島・岡山方面へ修学旅行に行ってきました。「仲間との関係を大切にし、最高の修学旅行にしよう」をスローガンとして掲げ、みんなの力で、とても楽しく充実した修学旅行にすることができました。

広島では、平和記念公園や資料館の見学、班別研修や碑めぐり、詩の朗読会を行いました。資料館で涙が止まらなくなってしまう姿、詩の朗読会で積極的に挑戦し、心をこめて朗読する姿もみられました。戦争や平和、命や人権について多くのことを感じ、あらためて自分たちの生活について考えを深めることができました。また、宮島見学や前島での海洋体験により、世界遺産「厳島神社」のすばらしさや海辺での活動の楽しさを知りました。

今回の修学旅行では、3回合唱しました。広島平和記念公園の平和セレモニー、詩の朗読



▲広島平和記念公園で『大地讃頌』を合唱会の講師へのお礼、宿泊施設職員へのお礼です。合唱を聴いていただいた方から、「歌詞の意味から目指すものが伝わってくる」というお言葉をいただきました。「魂の叫び」という言葉がふさわしい、聴き手の心を揺さぶる合唱でした。

多くのことを学ぶとともに、仲間のよさに気づき、絆を深める3日間になりました。

生徒の作文より一部を紹介します。

・碑めぐりでは、ガイドさんの話を聞いて原爆の怖さを知りました。さらに平和記念資料館では、生々しい写真や毛髪、爪、衣服などがあって目をそらしそうになりましたが、忘れないようにしっかり見て、原爆について知ることができました。詩の朗読会では一番最後の詩が特に心に残りました。戦争はしてはいけないと強く思いました。

・いかだ乗りでは、本当に「1, 2」が合わないに進まなくて、仲間と息を合わせるの大変だと感じました。岐阜県は海がないので、久しぶりの海にテンションが上がってとても楽しかったです。友達と協力できたから楽しめたと思います。合唱では、修学旅行最後の合唱だったので、いろいろ学んだことを思い出して、感謝の気持ちを込めて歌えました。



▲前島の海でいかだ乗り

・修学旅行での経験をふまえ、ゴールである卒業式に向けて、仲間とのかかわりをより強くしていきたいと思います。体育大会、合唱交流会、日常生活など、1人では決してできないことがたくさんあると思うので、仲間と協力し合い、団結して、仲間と共に過ごしていきたいです。

スポーツ少年団だより

関ヶ原・今須剣道スポーツ少年団

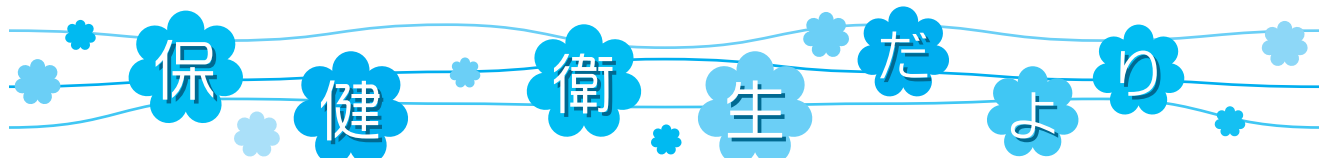
関ヶ原・今須剣道スポーツ少年団は、戦国の聖地、ここ関ヶ原において、第4回決戦関ヶ原剣道錬成会を、6月1日(日)に開催しました(多賀町スポーツ交流事業)。

今回は新たに三重県より2団体が参戦して14団体の決戦となりました(美濃の国7団体、近江の国5団体、伊勢の国2団体)。早朝より、関ヶ原町長より激励の言葉を頂き、若武者(団員)、武将(指導者)が入り混じり、ボールや新聞等を使った基礎トレーニングの後、いざ決戦。普段、刀を交える事のない他の国の若武者、武将と真剣に刀を交え、正々堂々と決戦を行いました。

決戦の結果は、関ヶ原剣道少年団Aチームが準優勝となりました。

優勝	津田学園 (三重)	関ヶ原剣道少年団Aチーム
準優勝	関ヶ原剣道少年団Aチーム	先鋒 岩井龍之介
第3位	員弁剣友会 (三重)	次鋒 田代欧介
		中堅 丹羽遥渚
		副将 河合晃太
		大将 岩井真之介





問 やすらぎ健康増進センター ☎ 43-3201



ジフテリア破傷風二種混合ワクチン(DT)の 予防接種のお知らせ



予防接種法に基づくジフテリア破傷風二種混合(DT)の予防接種を下記の要領で実施いたします。
お子さんの体調の良いときに保護者の方と一緒に予防接種をお受けくださいますようお願いいたします。

1. 対象者

小学6年生(平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ)

2. 接種期間

8月1日(金)～8月31日(日)

3. 持ち物

①母子健康手帳

②予診票(若草色) ※予診票の裏面の保護者用チェックリストを記入した後で、予診票の各項目について漏らさず記入し、当日持参してください。

4. 接種場所

次の委託医療機関に限ります。

***必ず、接種希望日の1週間前までに医療機関に電話予約のうえお出かけください。**

関ヶ原町・医療機関名			
浅野医院	☎ 43-0017	藤井病院	☎ 43-0032
関ヶ原クリニック	☎ 43-2999		
垂井町・医療機関名			
あいほら医院	☎ 22-1013	古川医院	☎ 22-0811
多賀内科医院	☎ 22-0107	不破医院	☎ 22-0126
はくあい内科クリニック	☎ 24-1265	安田医院	☎ 22-3153
古井医院	☎ 22-0031	やまざきキッズクリニック	☎ 23-0577
		和田内科胃腸科	☎ 23-2828

5. 注意事項

- ・必ず、お子さんの体調を確認できる保護者の方が同伴してください。
- ・「ジフテリア破傷風二種混合ワクチン(DT)予防接種を受けるにあたって」の説明書を必ずよく読んでから接種を受けてください。
- ・接種期間内にやむをえず接種できなかった場合、やすらぎ健康増進センター 保健師(☎ 43-3201)までご連絡ください。



町内各所を換診車が巡回します♪



肺がん(結核)検診がスタートします

検診方法 胸部X線直接撮影、喀痰検査（ハイリスクの方等、容器代100円）

対 象 者 *40～64歳の方（自己負担金）500円 → 申し込みされた方に受診案内を送付します

***65歳以上の方（自己負担金）無料 → 対象の方全員に受診案内を送付します**

実 施 日	時 間	会 場	地 区 名
9月9日(火)	午前 8 時45分～午前11時20分	やすらぎ前	藤下、松尾、柴井、天満
	午後 1 時10分～午後 1 時30分	山中研修センター	山中
	午後 1 時45分～午後 2 時50分	ふれあいセンター	陣場野、宝有、グリーンフィールド 製作所社宅、T H K 社宅
9月11日(木)	午前 8 時45分～午前 9 時45分	竹の尻転作センター	竹の尻、新明、貝戸、下明谷
	午前10時00分～午前10時40分	今須小学校	門前、今須中町、今須西町、門間
	午前11時00分～午前11時20分	平井公民館	平井、祖父谷
	午後 1 時15分～午後 2 時50分	小関集落センター	小池、小関、笹尾、池寺、緑ヶ丘、 御祭田
10月2日(木)	午前 8 時45分～午前 9 時40分	玉北部集落センター	玉地区
	午前10時10分～午前11時20分	町民プール	公門、東野、中山
	午後 1 時10分～午後 1 時45分	野上精米所	野上地区
	午後 2 時10分～午後 2 時50分	東町集会所	東町地区
10月9日(木)	午前 8 時45分～午前11時20分	やすらぎ前	稲荷町、若宮、石材社宅、六反田、 西町、未受診者
	午後 1 時15分～午後 1 時35分	秋葉公民館	秋葉、大高、瑞竜
	午後 1 時50分～午後 2 時50分	中央公民館	中町、新町、公門、西町

※できるだけお住まいの地区の日に受診してください。なお、やむを得ず都合の悪い方は他の実施日に受診してください。

肺がんによる死亡者数は、ここ数十年で急増しています。

肺がんは、自覚症状が少なく見つけにくいがんです。早期発見のポイントは定期的な検診受診です。年1回の定期検診を受けることで発見された肺がんは、症状が出てから病院で発見された肺がんよりも、治る率が約3倍も高くなっています。

こんな人は要注意！ ～男性の肺がんの7割近くは喫煙によるものです～

* 1日に20本以上のたばこを吸い続けている * 身近に喫煙者がいて副流煙をいつも吸っている

結核は、今は医療や生活水準により、薬を飲めば完治できる時代です。

しかし、1日に62人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている日本の重大な感染症です。

こんな時はすぐに病院へ！

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。せきやタンが2週間以上続いたら、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。

＊せきが2週間以上続く＊ ＊タンが出る＊ ＊体がだるい＊ ＊急に体重が減る＊

9月24(水)～30日(火)は結核予防週間です

暑い季節は特に **ご用心!**

食中毒予防と正しい手洗い

細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで起こる食中毒の2割近くは、家庭の食卓で起きています。また、高温多湿となる7～9月は食中毒が最も発生しやすい時期です。食中毒にかかると、様々な症状が現れ、時には死を招くこともあります。「食べ物」と「調理環境」への対策を行い、食中毒にならない生活を心がけることが重要です。

食中毒を防ぐ3原則

つけない
よい環境、手洗い

増やさない
低温保存

やっつける
加熱処理

食材から見た主な原因菌と予防対策

肉類

代表的な原因菌など カンピロバクター、病原性大腸菌
わずかな菌数でも発症する。感染した肉を切った包丁を介して感染が起こりやすい。

対処法

熱に弱いため、調理では中までしっかり火を通す。
使用した調理器具は洗剤で洗った後、熱湯消毒する。

魚貝類

代表的な原因菌など 腸炎ビブリオ、ノロウイルス
腸炎ビブリオは海水温が高い6～10月に流行する。
ノロウイルスは牡蠣などの2枚貝が原因で1～2月に流行する。

対処法

真水や熱に弱いため、水道水で洗い加熱調理する。
まな板は使用したら水道水でよく流す。

生卵

代表的な原因菌など サルモネラ菌
ニワトリなどの家畜や河川などに存在。

対処法

熱に弱いため、賞味期限を少しでも過ぎた卵は加熱調理する。

お弁当・おにぎりなど

代表的な原因菌など 黄色ブドウ球菌
各種食材の菌はもちろん、人の皮膚や傷口に存在する黄色ブドウ球菌が問題。

対処法

手をこまめによく洗い、手に傷がある場合はビニール手袋を使用するなど直接食品に触れない。

ビン詰め・缶詰など

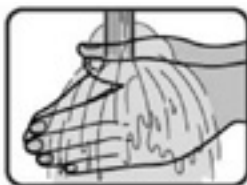
代表的な原因菌など ボツリヌス菌
空気のないところでも生息する。感染した場合、死亡率が最も高い。

対処法

加熱殺菌で死滅するが、膨張している缶詰や真空パック食品は食べないようにする。

手洗いの手順

石けんを使って20秒以上念入りに洗います。



①まず手指を流水でぬらす



②石けん液を適量手の平に取り出す



③手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる



④手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



⑤指を組んで両手の指の間をもみ洗う



⑥親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



⑦指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



⑧両手首までていねいにもみ洗う



⑨流水でよくすすぐ



⑩ペーパータオルでよく水気をふき取る

あなたの「こころ」元気ですか？ こころの健康相談のご案内

自分のこころの状態が不安

- 気分が沈む
- イライラする
- 不安がつる

家族のことが心配

- 家にひきこもる
- 体の不調を訴えることが多くなった
- 妙なことを言う
- お酒を飲む量が増えた

子どものことが心配

- 友達ができない
- 乱暴する
- 薬物を使っているかもしれない

おじいちゃん、おばあちゃんが心配

- 物忘れがひどい
- 自分がいる場所や時間がわからない
- 夜中に動き回る

日 時： 原則毎月第2・第4木曜日、①午前10時～、②午前10時30分～、③午前11時～

時 間： 30分間

会 場： 西濃保健所（診察室） または 各市町村保健センターなど

*** 9月25日（木）は関ヶ原町（やすらぎ 健康増進センター）で行います**

相 談 料： 無 料

申 込 み 方 法： 予約制です（お電話で予約してください）

申込み・問い合わせ先： 西濃保健所 健康増進課 保健予防係

☎ 73-1111（代表） 内線274

家族の健康カレンダー 8月

	内 容	日 時	会 場	対象者	備 考
母子関係	プレママさん・お子さん何でも相談 すくすく相談	6日（水） 午前9時30分～午前11時00分	保健福祉総合施設 「やすらぎ」	妊娠中の方・乳幼児希望者	母子健康手帳 ※母乳相談（助産師）、すくすく相談 （関ヶ原病院作業療法士他）は予約 制です。（申込みは保健師まで）
	1歳6ヶ月児健診 3歳児健診	21日（木） 午後1時15分～午後1時45分 午後1時45分～午後2時15分		平成24年12月・平成25年1月生まれ 平成23年6月・7月生まれ	母子健康手帳、問診票
	キッズピクス	29日（金） 午前9時30分～午前11時30分		平成23年4月2日～ 平成24年4月1日生まれ	運動のできる服装、 飲み物（お茶、水等）、 タオル、手作り手帳
	シルバーピクス教室 新！血液さらさら教室 ヨーガ教室 スッカリ☆引締め教室 スラッと姿勢美教室 右脳活性化教室	20日（水） 午前9時15分～午前12時00分 午後1時00分～午後3時45分 22日（金） 午後1時00分～午後3時15分 27日（水） 午前9時15分～午前12時00分 午後1時00分～午後3時45分 28日（木） 午前10時00分～午前11時30分	保健福祉総合施設 「やすらぎ」	申込者	運動のできる服装、 飲み物（お茶、水等）、 靴、バスタオル
成人関係	①20・30代健診 ②肺がん検診 ③大腸がん検診 ④肝炎ウイルス検診 ⑤前立腺がん検診 ⑥特定健診 ⑦ぎふすこやか健診	1日（金） 5日（火） 午後1時30分～午後2時30分 7日（木）		①20～39歳の希望者 ②③40歳以上の希望者 （肺がん検診は、胸部×線+CTコースのみ） ④主に40歳の方 ⑤50歳以上の男性希望者 ⑥40～74歳の町国民健康保険加入者 ⑦後期高齢者医療保険加入者	
	健診事後相談会	4日（月） 8日（金） 11日（月） 午前9時15分～午前11時00分 12日（火） 18日（月） 19日（火） 午後6時00分～午後7時30分 26日（火） 午前9時15分～午前11時00分	野上製作促進技術研修施設 ふれあいセンター 竹の原転作センター 今須生活改善センター 松尾道場 中央公民館 やすらぎ（夜間のみ） やすらぎ	20・30代健診、特定健診、 ぎふすこやか健診を受診された方	

「エンディングノート」を知っていますか？

人生80年！！

どのように自分らしく生きる？自分の思いをどう残す？もしもの時にどう備える？もし認知症になったら家族に自分の気持ちをどう伝える？エンディングノートを用意しておけば万一のとき、家族を悩ませる負担を軽減できるかもしれません！

またエンディングノートを書くことは自分らしく最期をむかえることの助けになるかもしれません。

エンディングノートとは

自分がこういう人生を過ごしたい、死亡後にこんな葬儀にしてほしい、自分に何かあった時家族へのメッセージを残す等々…

自分のことを自由に書いたり、人生を振り返ったり、人生を悔いなく過ごすために書くノートのことで、「これからノート」や「自分ノート」等の名称もあります。

どんな時に書く？

自分が死亡した時、判断能力、意思疎通の喪失を伴う病気になった時のために元気なうちに書いておくといいです。

どんなことを書く？

自分の名前や生年月日の基本的な情報、家系図、財産や貴重品のこと、葬儀のこと、介護への希望、病気になった時のこと、家族へのメッセージ等自由に書くことができます。

自分の死後のためのもの？

自分の死後、家族へのかなしみや喪失感の緩和に役立つこともあります。エンディングノートは死後のことだけではなく、たとえば認知症になった時に自分がどうしたいか家族への希望を書いておくと、本人の意思を尊重した介護につなげることができます。

遺言とは違う？

エンディングノートは法的な効力・強制力がありません。その分自由に書くことができます。自分の思いを残すのに最適です。また死後に効力を生じるのではなく、意思疎通が難しくなった時に家族が本人の思いを尊重することができます。

保管場所は？

あまりにわかりやすいとプライバシーの問題がありますが、いざというときに見つけてもらいやすいよう保管方法の工夫が必要です。家族に事前にエンディングノートを書いたことを知らせておくのも大切になります。

家族会議をしよう

年に1度、自分の状況を周りに知らせたり、お互いの考えていることを語り合う機会を設けることも大切です。

エンディングノートに年齢制限はありません。なかなか書くきっかけがない時は誕生日を迎えたことをきっかけに書くといいかもしれません。何度直しても何冊書いてもいいものです。

(参考文献：本田桂子著 「これだけ知っておけば安心！終活ハンドブック」)





消防署からののお知らせ



〒 不破西消防署 ☎ 43-0119

危険？

その場を離れないで！！

天ぷら油火災を防ごう

一般に天ぷら油は、その温度が約360℃から380℃以上になれば、発火すると言われています。天ぷら油をコンロで加熱すると、約10分で白煙が発生し、約20分後には発火点に達し火がつきます。

また、一度使用した天ぷら油は、揚げかす等があり、それが灯芯となって発火する時間が早くなることもあります。

天ぷら油火災の原因について

天ぷら油火災の多くは、天ぷらを揚げているときに電話がかかったり、来客の対応をするため、台所を離れていたときなど、ちょっとした油断が原因で発生しています。

あなたの心がけ一つで火災は予防できます。



天ぷら油火災防止のポイント

- 加熱中は、その場を絶対離れない。離れる時は、必ず火を消す。
- コンロの近くに燃えやすい物を置かない。
- 各種安全装置が備えられた安全調理器具を使う。

天ぷら油火災の消火について

天ぷら油火災が発生した場合、水をかけて消火しようとするとう炎が急激に拡大し、周囲に油が飛び散って大やけどをする場合があります大変危険です。水は絶対にかけないでください。消火は、バスタオルのような大きな布を水で濡らし鍋を覆い隠すか、市販されている消火器で行ってください。



●消防署 平成26年 6月分

◎救急

	出動件数	
	今月	累計
交 通	3	19
一般負傷	2	16
急病人	17	95
その他	4	33
計	26	163

◎火災

	件 数	
	今月	累計
建 物	0	1
車 両	0	0
林 野	0	0
その他	0	1
計	0	2

◎火災時における災害情報はテレホンサービス TEL 24-1090



関ヶ原病院からのお知らせ



☎ 43-1122

ほんとに効くの！？健康食品のお話

真夏の日差しがざらざらと照りつける日が続いておりますが、体調を崩されていませんか？体に疲れを感じた時は美味しい物を食べて、睡眠時間をしっかりととりましょう！！

さて、6月に安倍内閣が“成長戦略第三弾”の会議の冒頭で健康食品の機能表示に関する規制緩和の発表をしました。これまで明確な表示が許されませんでした。科学的根拠がある物は体にどう機能するか表示が許されます。

狙いは消費者の購買意欲を刺激し、更なる市場拡大を図るためです。しかし、モデルケースにしたアメリカでは大きな社会問題になっています。その問題とは、企業が科学的根拠として挙げた論文が学生の卒業論文であったり、過去の論文を使用していたりと根拠の信憑性が乏しい商品が続出していることです。

さらに健康食品は、医薬品と違って、健康被害が出たとしても必ずしも保証してくれる物ではなく、自己の責任となることがあります。事実、ブルーベリーエキスによる肝機能障害が厚生労働省より報告されています。

では、なぜ健康食品が身近な物になったのでしょうか。まず、第一に健康意識の高まり、次にコンビニや量販店、インターネットなどから簡単に入手できるようになったこと、さらに著名人を使用しての宣伝が考えられます。健康食品は薬とは違い、品質や効果が保障されていません。あくまで“食品”です。その中で、国の基準を満たしている物と認められていない“いわゆる健康食品”の分類に分けられます。国立健康・栄養研究所が治療中の方、抵抗力や免疫力が低下している高齢の方、母体や胎児の影響が予測できない妊婦の方、成長期のお子様には体への影響が解明されていないので、注意が必要としています。

これから先、購入する側も本当に“正しい情報”なのか、自分が求めている効果が得られるのか、体にとって必要な物であるのかきちんと判断ができる力が必要となってくるでしょう。

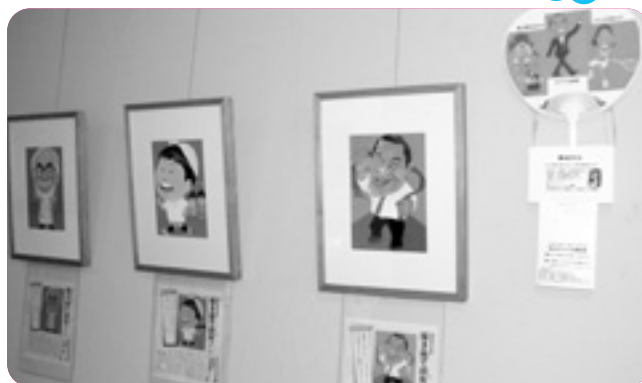
管理栄養士 要石 真利

ギャラリー展をご紹介します！

7月の
展示



▲すきな絵を描こう 北保育園 4 歳児



▲岸本ますみ作品展

年齢をかさねるほどに筋トレを！ ～美味しく食べ続けるために～

～episode VII～

一番身体の健全な時は身体のことを忘れていた時だ。それと同じく一番心の健全な時は心のことを忘れていた時だ。暑さに負けず、夢中になるまで…

～武者小路実篤～

暑くなり、そろそろ夏バテしてくるシーズンです。よく動き、たくさん汗をかき、よく食べて、よく寝て、この夏を乗り切りましょう！



嚥下体操

嚥下

先行期	何をどのように食べるかを判断する時期
咀嚼期	食べ物を咀嚼し、食塊を形成する時期
口腔期	食塊を口腔から咽頭（のど）に送り込む時期
咽頭期	食塊を咽頭から食道へ送り込む時期
食道期	食塊を食道から胃に送り込む時期

口腔期から食道期までを狭義の意味で『嚥下（えんげ）』と言います。これらの時期にうまく筋肉が働かないと誤嚥してしまう可能性が大きくなるのです。

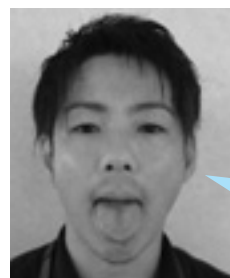
誤嚥しないためには、しっかりお口の体操をして、筋肉を働かせておくことが大切です。



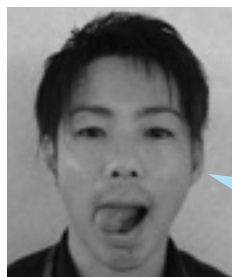
頬を大きく膨らませます。



頬を引っ込めます。



舌を大きく前に出します。



舌を左右に動かして唇の端を触るまで出します。



舌で口の内側から頬を押し出すようにするのも効果的です。

☆ 5～10回程度、ゆっくり繰り返し行ってください ☆

リハビリテーション科 健康創造セラピスト 谷田 靖仁

●国保 関ヶ原病院の外来診察と担当医師（平成26年 8 月）※都合により休診になる場合があります。

診療科名等		月	火	水	木	金	土
内 科	一診	瀬古	瀬古	森島	瀬古	桐井	森島
	二診	高野	桐井	桐井	森島	高野	福田（和）
	三診		福田（和）	高野	福田（和）		循環器外来
	五診	斎藤				斎藤	
	初診	福田（和）	森島	瀬古	桐井	大西	高野
	午後	福田（和）	桐井		高野	斎藤	
	午後				斎藤（予約外来）		
外 科	一診	宮	松尾	宮	宮	宮	松尾
	三診・処置	松尾	福田	松尾	松尾	佐々木	宮
	午後	病棟回診・手術等	手術等		手術等	検査・手術等	
脳神経外科	外科・二診	毎週土曜日（午前）					安藤
皮 膚 科	外科・二診	安達	毎週月曜日（午前） ※月曜日が祭日の場合は火曜日				
整 形 外 科	一診	古岡 整形一般	楊 整形一般 （予約制）	久島 骨粗鬆症専門外来 （予約制）	楊 整形一般 （予約制）	楊 整形一般 （予約制）	久島 整形一般
	二診	宮本 脊椎専門外来 （予約制10:00～）	下川 脊椎専門外来 整形一般		田中 リウマチ専門外来 （予約制10:00～）	久島 整形一般	秋山教授 関節専門外来 （予約制・不定期） 8月16日のみ
	三診		久島 整形一般		久島 整形一般		
眼 科	午前	白木				澤田	
耳鼻いんこう科	午前		久世				1・3・5 久世 2・4 柴田
歯 科	午前	佐木	佐木	佐木	佐木	佐木	佐木
	午後	佐木	病棟往診・手術		佐木	佐木	

◎急患の場合は、随時診察を行います。（TEL43-1122）
 ※担当医等は都合により変更となる場合があります。
 ※内科午後救急は、午後救急担当医が救急（夜間）診察室にて診察を行います。
 ※耳鼻いんこう科の1～5はその週を表しています。
 ※歯科へ予約外受診される場合は、電話にて来院時間の確認をお願いします。
 （手術・健診などにより午後休診になる場合があります。）

○ 休診のお知らせ ○

整 形 外 科 8月5日（火） 二診
 耳鼻いんこう科 8月26日（火）
 循 環 器 外 来 8月30日（土）
 皮 膚 科 9月1日（月）

高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種費助成について

高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種について、国は平成26年10月からの定期予防接種化に向け検討しています。対象者は、当該年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳以上になる方の予定です。

そこで現在の助成事業については、接種期限を平成26年9月30日までとします。接種を希望の方は、かかりつけの医療機関で接種を受け、やすらぎ健康増進センターにて助成金の申請を受けてください。なお、現在、高齢者の肺炎球菌ワクチンの接種はご自身の判断において実施する任意接種です。主治医とよくご相談のうえ、接種ください。

～高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種助成事業～（接種期限：平成26年9月30日まで）

- 【対 象 者】 接種日に関ヶ原町に住民登録があり、65歳以上の方
 【助成回数・費用】 1人につき1回限り 3,000円
 【接 種 方 法】 かかりつけの医療機関にて各自で予約し、接種を受けてください。窓口にて予防接種費用をお支払いください。予診票は医療機関のものをご使用ください。
 【助成金の申請】 予防接種終了後、以下の書類を持参し、やすらぎ健康増進センターへ助成金の申請にお越しください。

＊申請時に用意していただくもの＊

- ①予防接種済証またはそれに代わるもの ②予防接種に係る領収書
 ※申請には、助成金の振込先である金融機関名や口座番号の記入と印鑑が必要です。

ご不明な点は、やすらぎ健康増進センターまでお問い合わせください。 ☎ 43-3201