

☆新成人を祝い励ます会↓平成31年1月13日(日)午後1時30分
会場 東部コミュニティセンター

配布
大洞 4-59
東山 4-53
北山 38-353
コモ北 5-91
桜台 23-315
桜市 40-198
5棟 2-17
柏台 31-313
柏市 26-158
桐丘 23-186
桐市 6-30
紅葉 21-251
紅市 16-85
桜 2P 1-17
合計 237-2126

中学校 郷土の文化「狂俳」を学ぶ

—藍川東中学校校長・神谷 俊行さん

11月21日(水)、2年生は、地域の「狂俳」愛好家グループ「藍水社」の方を講師に迎え「狂俳」を学びました。「狂俳」はお題に対して七・五または五・七の12音で表現する文芸で、岐阜発祥と言われています。お題は海。「むつかしく考えないでいいよ」「これまで見聞きしてきたことをそのまま表現するといいいよ」と教えていただき、指を折りながら作品を作りました。優秀作品を10点選んでいただき、12月21日(金)、22日(土)にメディアコスモスで行われた“行灯まつり”で展示していただきました。 □■



お題「海」

- 金賞 ・残す足跡 波が消す
- 銀賞 ・水平線に ランプ照る ・浜風吹いて 超寒い
- 銅賞 ・地平線へと 愛叫ぶ ・月の光に 波光る
- ・鯛が釣れたら おめでたい ・魚求めて 恋を釣る
- 入選 ・波がザザンと 歌ってる ・砂の思い出 波が消す
- ・塩水が 日焼けにしみる

環境部会 クリーンシティ参加のお礼

—芥見東自治会連合会環境部会

11月18日(日)の「芥見東クリーンシティぎふ」に多数参加していただきまして、ありがとうございます。

各支部長、各自治会長、各種団体の皆様方及び岐阜清流高等特別支援学校の生徒さんで約280名の皆様の参加をいただきました。ありがとうございます。



安心、安全のまちづくりのひとつとして実施、道路、山田川の清掃等、十分な成果が得られました。ありがとうございました。 □■

健康 冬こそ減塩・野菜をもう1品!!

—東部ふれあい保健センター

岐阜市では、生活習慣病の中でも心疾患で亡くなる割合が全国に比べて高いことをご存知ですか？ 心筋梗塞などの心疾患は、命に関わり介護が必要になりやすい病気です。平成28年度の岐阜県県民栄養調査によると、①1日の食塩摂取量は2～3g摂り過ぎ ②1日の野菜摂取量は約100g不足 と結果が出ました。

食塩の1日摂取量
男性 8g未満
女性 7g未満
野菜の1日摂取量
350g

食塩の摂りすぎは高血圧を招き、血管が詰まったり硬くもろくなります。寒い冬の時期には血圧がさらに高くなり、心疾患や脳卒中を起こしやすくなります。

逆に、野菜に含まれるカリウムは、摂り過ぎた塩分を体から出し、血圧上昇を抑えてくれます。また、血糖値の急激な上昇も抑える効果があります。さあ、この冬から減塩及び野菜をもう一品の食卓を始めませんか。



平成31年1月23日(水)午後1時30分～東部コミュニティセンターで、生活習慣病予防の講演会を開催しますので、皆さん是非お越しください。 □■

支部だより 役員になって、交流増

—柏台市営支部・TYさん

自治会長になって、早くも半年ほど経ちました。元々、地元出身の私ですが、大人になるにつれて、地元の活動への参加も減り、地元の方々との交流やふれあい等も減ってきていました。

今年度自治会長をやることになり、普段、挨拶くらい程度だった近所の方々、地域についてお話をする機会がととても増えました。行事も他の自治会長と協力しあって、楽しく参加できています。



今後も皆様の少しでも太いパイプ役として参加させていただき、頑張っていきたいと思っています。 □■

☆インフルエンザ予防 ↓ ①マスクの着用 ②手洗いの励行 ③保温(暖かい服、暖房の効いた部屋)

投薬懇話会 ～鍛えよう、患者力！～

—大洞薬局・高島 英滋さん

“セルフメディケーション”といった言葉を聞いたことはあるでしょうか。セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」を言います。

「えっ。医者でもない自分が判断するなんてできない。」そう思われた方もいるかもしれません。その時は思い出してください。どの薬局にも必ず薬剤師がいます。そして薬局やドラッグストアには購入可能な薬が置いてあります。ちょっとした症状の時や、時間がなくて病院の待ち時間は待てない時などは、ぜひ身近な薬剤師に相談してみてください。

薬局の薬剤師と一緒に考えて、いろいろな薬の中から状態に適した薬をアドバイスいたします。もちろん、病院を受診したほうが良いと判断した場合はそのように伝えます。



大洞薬局はそんな薬局を目指しています。適切な説明・指導を受けているうちにだんだんと患者力が鍛えられ、受診すべきタイミングがわかってくるはずですよ。さあ、あなたも“セルフメディケーション”をすすめて、患者力を鍛えましょう。 □■

支部だより 習い事で、生き生きと

—桐が丘支部・RKさん

私の母は、毎月1回、芥見東公民館で生け花を習っています。今まで特に趣味というものが無かった母は、父が亡くなってからあまり出掛けることも無くなり、外に出掛けるといえば病院くらいで心配していました。

習い事は月1回ですが、その他にも作品展があると教室のお友達と見に行き、一緒に昼食を食べて帰ってきたりと、とても楽しんでます。出来上がったお花は飾ると家が明るくなり、孫に「きれいだね」と褒められてとてもうれしそうです。



運転のできない母は公民館には歩いて行けるので、近くで習い事が出来ることや、家族以外の地域の方と交流できる場所があることはありがたいです。これからも楽しく習い事をして元気に過ごしてほしいです。 □■

身障協会 新春、福祉クイズに挑戦！！

—身体障害者福祉協会芥見東分会会長・五十川 勝也さん



あけましておめでとうございます。新春を迎え、おくつろぎのことと思います。そこで、ご家族揃って新春福祉クイズに挑戦してみて、福祉に対する関心度合いを確かめてみましょう。

自動車等に張り付けてある下記左側の福祉の「マーク」と「マークの名称」、「マークの意味」を正しく結んでみましょう。

マーク	マークの名称	マークの意味
A	あ 国際シンボルマーク	① 周囲の方に配慮を必要としていることを知らせる
B	い ヘルプマーク	② 肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示
C	う 身体障がい者マーク	③ 聴覚障がい者であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示
D	え 聴覚障がい者マーク	④ 世界共通のシンボルマーク。障がい者が乗車していることを周囲に知らせる

新春福祉クイズは、いかがでしたか。 □■

芥見東自治会連合会役員を募集します

2年の任期が3月末で満了します。お世話になった地域と一緒に自治会活動していただく方を募集します(右記は中日新聞掲載のくらしの作文です)。

☎ 090-4110-2955
山田正行

今年も残りわずかとなってしまいました。六十五歳で定年退職して、毎日がのんびり、ゆったりした月日は、あっという間に過ぎてしまいました。振りかえると、この五年間、いったい私は何をしていたのだろうか。今年の流行語大賞のトップテンに選ばれた「チコちゃん」の「ボーっと生きてんじゃねーよ！」の言葉がグサリです。

1月行事予定

- 6日(日) 9:30 岐阜市消防出初式(中央公民館)
- 12日(土) 13:30 ワンコインコンサート「Les Couleurs」
- 13日(日) 14:00 新成人を祝い励ます会(東部3セン)
- 19日(土) 11:00 4団体研修会(みの観光ホテル)
- 24日(木) 13:30 シネマ(岐協苑 地域交流室)

新春福祉クイズ回答

- ㉔ - い - V ① - ㉔ - B
- ㉕ - え - C ② - ㉕ - D