

安心安全情報

大寒波にご用心！

火災・救急発生状況

種別	11月	累計	昨年
建物	2	16	+4
林野	0	6	+2
車両	0	1	-3
その他	0	7	+6
救急	163	1678	+163

交通事故発生状況

種別	11月	累計	昨年
人身	15	224	-19
物損	62	804	-63
死者	0	1	±0
負傷者	18	253	-26
全国死者	3312	(昨年同月比 -172)	

寒波とはその地域の平均的な気温に比べて著しく低温な空気のかたまりが波のように押し寄せてくる現象のことです。北極周辺の高・中緯度地域に現れやすく、規模の大きいものは「大寒波」とも呼ばれます。市でも平成28年1月の大寒波の襲来で、水道管などのライフラインや雪による交通事故、農業及び社会活動に支障をきたしました。昨年は比較的過ごしやすい暖冬でしたが、今年は気温が平年より低く、真冬の厳しい寒さになると言われています。「外は寒いから、家の中は安全」と思っていないですか。暖かい部屋から寒い部屋への移動による温度の急な変化が体に大きな負担を与えます。このことを「ヒートショック」と

言います。気温が低い冬は、入浴中の死亡者数が急増し、その多くは高齢者であり、ヒートショックが主な原因であると考えられます。入浴前に脱衣室や浴室を暖めておくなどの対策がありますが、次のポイントも心がけましょう。

- 気温が下がる深夜や早朝の入浴は避けましょう。
- 浴槽に入る前に手足など体の末端からかけ湯をしてお湯に体を慣らしましょう。
- 浴槽から急に立ち上がるのはやめましょう。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がりましょう。
- 家族と一緒に住んでいる場合は、一言かけてから入浴しましょう。

元気の知恵袋

こころは、元気？ 「産後うつ」予防

ストレスは毎日の生活のスパイスです。人は、いいことも悪いこともストレスになります。

女性の一生のうち、妊娠中や出産後は、特に「うつ病」が起こりやすい時期になっています。待望の赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、「つらくてたまらない」、「赤ちゃんがかわいく思えない」、「気分が落ち込んだり、イライラしたりする」、こんな経験をしている人は少なくありません。

原因は、出産後のホルモンの変化や育児による生活環境の変化などと言われています。その結果、「疲れやすい」、「涙が出る」、「食欲がない」、「眠れない」などの

症状が出てきます。これらの症状は一時的なものに留まり治るといいのですが、2週間以上症状が続いた場合は、「産後うつ」が疑われてきます。これは決して珍しいことではありません。お母さんの約10人に1人が経験すると言われています。

もし、このようなことがあったときには、自分一人で抱え込まず、早めに家族や友人、出産した病院または保健センターなどにご相談ください。

出産・育児は、精神的にも肉体的にもとても大変なことです。周りの力も借りながら、小林市の未来を担う子どもたちをみんな育てていきましょう。



健康推進課 保健師 谷山千穂さん

みんなで学ぶ 子育て広場

自然の中で 丈夫で感受性豊かな 子どもの育成を実践

栗須保育園 車地ひとみ園長



栗須保育園の園舎の周りは、山や田畑などの緑に囲まれており、自然環境に恵まれた保育園です。その環境を十分活用して、本園では自然の中で遊び学び、丈夫な身体づくりを目指しています。

また、「おもしろそうだな」、「やってみよう」という意欲的な気持ちを育てながら五感の発達を促し、一人一人の発達や興味に応じて、達成感を味わえるような保育を実践。その取り組みの一つとして、平成10年

度から夏まつりと運動会で4、5歳児が伝統行事である竹太鼓や和太鼓に挑戦しています。また、保護者の有志を集めて職員とともに「交通安全祈願太鼓」も行っています。

地域住民とのイモの苗植えや収穫体験、栗須小との田植え、稲刈り体験など世代間交流を通しての、貴重な体験もさせていただいています。

これからも、本園ならではの伝統行事が引き継がれていくことを願っています。



4、5歳の園児は、運動会で竹太鼓と和太鼓を披露しました。



保護者と職員で「交通安全祈願太鼓」を演奏しました。



地域の皆さんの協力のもと、芋堀り体験を行いました。

■みんなで学ぶ子育て広場では、子育てに関する悩み・相談を募集しています。詳しくは、地方創生課 (Tel 23-1148) まで

健康の達人



川越和子さん (74歳)

【極意】
何歳になっても活動する場がある幸せ

もともと福祉や保育関係の仕事をしており、70歳から、健康推進員、介護相談員、子育て支援などのボランティア活動をしています。人と関わることで、自分も元気をもらっています。普段の生活では、アプリを活用しながら1日30分以上のウォーキングをがんばっています。活動量に応じて「★」が貯まるので楽しみです。食事は、1日32品目摂るよう心がけています。毎年のがん検診、特定健診は欠かせません。療養中の夫を支えるため、まずは自分が元気であること、その元気の源が食事と運動、そしてボランティア活動です。70歳を過ぎても活動の場があるのはとても幸せです。これからも健康に気をつけ、活動していきたいです。

ヘルスメイトさんの野菜レシピ



ほうれん草プリン

材料【2人分】

- ・ホウレンソウ…60g
- ・牛乳…80ml
- ・グラニュー糖…おおさじ2
- ・アガー (粉寒天) …3g
- ・水…100ml

●作り方

- ①ホウレンソウは茹でて牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ②鍋にアガーと砂糖を入れよく混ぜ、水を入れて沸騰するまで火にかける。
- ③①と②をよく混ぜ合わせ、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしたらでき上がり。

小鉢1皿60g 1日6皿食べよう！

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●須木庁舎住民生活課：Tel 48-3132 ●野尻庁舎住民生活課：Tel 44-1100