

介護のとびら

申し込み・問い合わせ先
地域包括支援センター
(保健福祉課介護高齢係内)

(31)2510

高齢者の冬の健康管理について

～元気に冬を乗り越えましょう！～

冬は健康管理が難しい季節です。気象庁によると、2月までの天候は気温が高め、降水量は多めで晴れの日が少ないようです。元気な体で暖かい春を迎えるために、病气やケガの予防に取り組みましょう。

□冬に多いおもな病气とケガ

- ・インフルエンザ
- ・ノロウイルス
- ・脳卒中
- ・心臓病
- ・皮脂欠乏性湿疹
- ・低温やけど
- ・転倒による骨折など

□病气やケガのおもな原因

- ・免疫力の低下
- ・感染症の流行
- ・入浴時や朝夕の温度差
- ・乾燥
- ・暖房器具による事故
- ・路面凍結による事故



□予防のポイント

- ・バランスのよい食事によって免疫力を高める。
- ・加湿器を使い、適度な湿度を保つ。
- ・入浴の時間は早朝や深夜は控え、長湯はしない。脱衣所は暖めておく。
- ・使い捨てカイロを貼ったままにしない。ホットカーペットの上で長時間寝ない。
- ・冷え込んだ日の外出は控える。

□冷え性を改善しましょう！

冷え性により血行が悪くなり、肩こりや腰痛、胃腸のトラブルなど不調が生じやすくなり、免疫力も低下します。体が冷えて寝付けない、トイレが近い、顔色が悪いなど…これらは冷え性のサインです。手足はもちろん、お腹や首をあたためることが大切です。また、衣服を着る時はあまり締めつけすぎないことも重要です。入浴中のストレッチャや、手で揉むだけでも効果が期待できます。



寒さに負けないよう体を鍛え、元気はつらつ冬を楽しく過ごしましょう。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



「これ、町長のですか？」と若い職員が町長室にメガネを持ってきてくれました。「事務室のカウンターに置いてあって、誰のだろう…？ってみんな話していたんです」と。

「携帯電話を、どこに置いたんだろう？」とかメガネとか、テレビのリモコンや電話の子機…などなど置いた所を忘れてしまうことは、ある程度の年になると、誰でも経験することではないでしょうか。

私自身も、「あっ、これが高齢化社会なんだ！」と感じることは日常生活の中で時々あります。

御代田町が誕生したのは1957(昭和31)年ですから今年で60周年になります。合併した年が私の生まれた学年にあたります。早生まれの私は1月に59歳になったところですが、同級生は今年60歳の大台に乗ることになります。

「いつまでも元気で、若くいたい」と、誰もが願うことですが、年齢には勝てません。

いま、全国的に「少子高齢化社会」「人口減少社会」が叫ばれているなか、国の音頭で地方創生の事業が始まります。町の人口を増やして、企業誘致などで働く場所を確保し、経済の力をつけるというものです。

ちなみに昨年1年間で見ますと、御代田町全体では37人の町民が増え、引き続き人口増を維持しています。これは、町にとって大きな活力です。

町長直通

ご意見をお気軽にお寄せください。

ファックス (32)3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp



K O M O R O 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



第12回 北国街道小諸宿

お人形さんめぐり

2月20日(土)~3月6日(日)

■体験教室(要予約) 会場:ほんまち町屋館

①「ちりめん干支の三申作り
(見ざる 言わざる 聞かざる)」

●日時 3月1日(火) 午前10時~
●参加費 1,300円

②「つるし飾り作り(朝顔)」

●日時 2月25日(木) 午前10時~
●参加費 1,500円

②「つるし飾り作り(いちご1個)」

※小学4年生以上対象

●日時 2月21日(日) 午前10時~
●参加費 小、中学生300円 大人800円

▼申し込み先

お人形さんめぐり実行委員会 塩川☎(22)0240

すべて
定員20人です



■ミニわら馬作り講習会(要予約) 会場:健速会館

●日時 2月21日(日) 午後1時~

●参加費 500円

●持ち物 花バサミ・ものさし

▼申し込み先

お人形さんめぐり実行委員会 佐藤☎080-5079-7688

定員
25人です



軽井沢町 KARUIZAWA

<http://www.town.karuizawa.lg.jp/>



軽井沢ウインターフェスティバル 2016

Valentine in 軽井沢

1月30日(土)~2月14日(日)

ラブツリー

JR軽井沢駅改札口・中軽井沢駅・信濃追分駅に、メッセージカードを結んでいただくラブツリーを設置します。結んでいただいたメッセージカードは、14日(日)の教会イベントにて、神父様より祝福のお祈りをさせていただきます。

設置期間 1月30日(土)~2月13日(土)

軽井沢♥バレンタインマルシェ

軽井沢駅特設会場でマルシェを開催します。おいしい物、温かい物、かわいい雑貨など、花火を見ながら楽しんでください。

日時 2月13日(土) 午後4時~7時

場所 軽井沢駅特設会場

バレンタイン HANABI

澄み渡る冬の夜空を彩ります。

日時 2月13日(土) 午後6時30分から

場所 矢ヶ崎公園

白糸ハイランドウェイ 氷柱イルミネーション 無料バス (草軽交通本社と白糸の滝駐車場の往復)

日時 2月13日(土) 午後5時発・7時発の2便 各50人
受付 バレンタインマルシェ会場で整理券を配布します。

教会イベント

神父様より、ラブツリーに結んでいただいたメッセージカードへ祝福のお祈りが行われます。

日時 2月14日(日) 午前11時から

場所 聖パウロ教会

※期間中は、軽井沢駅北口・旧軽井沢ロータリー・中軽井沢駅・信濃追分駅・他町内各所でイルミネーションをお楽しみいただけます。

点灯時間 午後4時30分~9時30分

【問い合わせ先】

軽井沢ウインターフェスティバル実行委員会(46)8266