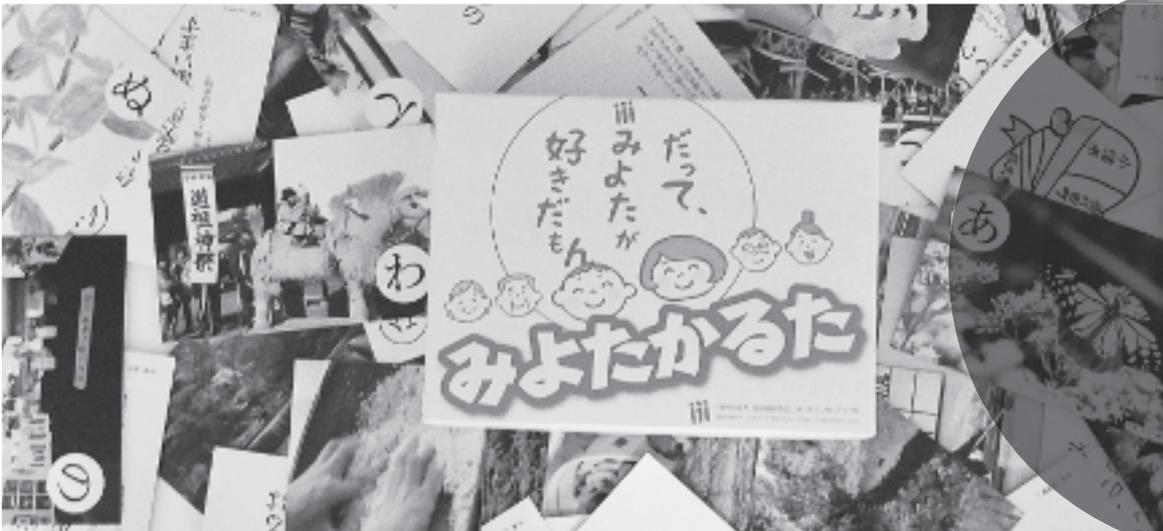


御代田の魅力発信

# みよたかるた



## だってみよたが 好きだもん

平成28年度に「元気づくり支援金」という長野県の補助金を利用し、作成された「みよたかるた」。

作成したのは、NPO法人信州御代田ハピネスプロジェクトの皆さんです。主なメンバーは同じ年の子どもをもつ、子育て真っ最中の3人の主婦。

作成にあたっては、御代田の魅力を多くの人に知ってもらいたい。子どもたちに自分の育った「御代田」を誇りに思ってもらいたい。などの想いが込められています。

読み句と絵札を募集し、488件の応募の中から選考するのは力作ぞろいで困難だったとのこと。

そんな御代田愛にあふれた「みよたかるた」。町内の小学校、中学校、児童館、福祉施設などに配布され多くの方に活用されています。

この他にも、NPO法人信州御代田ハピネスプロジェクトでは御代田のイベントやお店などを紹介する御代田町ポータルサイト「みよたうん」の開設、町内の行事を取材しFacebookなどのSNSで御代田町の魅力発信をしています。

## 円になって遊ぶ。 それが一生の縁に

「みよたかるた」作成にあたってのコンセプトは「円になって、縁をつくる」です。

遊びなら、子どもも大人も皆笑顔でいられる。

小さい子どもから、高齢者まで札に書かれた御代田町での共通話題で結ばれていく。

知らない人同士でも円になり縁をつくる。かるたを通して人同士、町と人の「絆」を生み出せるようになどの想いが込められています。

このような想いで作成された「みよたかるた」は平成28年度の佐久地区で採用された元気づくり支援金事業60事業の中でも優良な4事業に選ばれ、御代田町初の佐久地域振興局長賞を受賞しました。



NPO法人信州御代田ハピネスプロジェクト  
左から、安齋さん、望月さん、長谷川さん

## 新年あけましておめでとうございます 新春みよたかるた大会



今年のお正月も「みよたかるた」を使ったかるた大会を開催します。子どもから大人まで皆で楽しめる「みよたかるた」で一緒に楽しいひと時を過ごしませんか。上位入賞者には、図書カードも用意しています。ご家族、お友だちをお誘いの上、大勢の皆さまの参加をお待ちしています。

日程 平成30年1月8日(月)  
時間 午前9時30分開場 午前10時開始  
場所 エコールみよた 大会議室  
参加費 無料(事前申し込み不要)  
問い合わせ先

NPO法人信州御代田ハピネスプロジェクト  
090-5527-4169

## 浴室に潜む危険 ～ヒートショック～

### ヒートショックとは？

急激な温度差によって血圧の急上昇、急降下が起こり、脳や心臓に大きな負担をかけてしまい肉体的なショックに陥る状態です。

### 原因は？

冬場、寒い脱衣所で裸になり、冷えた浴室に入る事により、体中の血管が縮まり血圧が急上昇します。その後、シャワーや入浴することにより縮まった血管が拡張し血圧が一気に下降します。このような血圧の乱れがヒートショックを招きます。

### ヒートショックに気を付けるべき人の特徴

全ての人が起こすわけではありません。体質や年齢により起こしやすい高リスクの人がいます。

- 65歳以上の高齢者
- 高血圧や糖尿病の基礎疾患があり、動脈硬化の可能性がある人
- 肥満気味の人や睡眠時無呼吸症候群のような呼吸に問題のある人
- 不整脈がある人
- 自宅の浴室に暖房設備がない
- お酒を飲んでからの入浴
- 熱いお風呂が好き、1番風呂に入る

などの人は注意が必要です。特に高齢者は動脈硬化により血管がもろく固いため、血圧の上下差が大きく脳出血や心筋梗塞のリスクが高まります。



### ヒートショックへの予防策

#### ①部屋の温度差をなくそう

ヒートショックは部屋の温度差が一番の要因です。浴室と脱衣所の温度差を無くし、暖房機などで暖めることが有効です。高齢者の1番風呂は避け、浴室が暖まってから入りましょう。

#### ②入浴方法

お湯の設定温度は38～40℃程度のぬるめにしましょう。掛かり湯を心臓に遠い場所の手や足からかけましょう。高齢者や高血圧の人が入浴している際には家族の人が時々声をかけましょう。シャワーを浴びるときは立ってではなく座って浴びましょう。これにより血圧の下降が抑えられ倒れた時のケガのリスクが減少します。

#### ③飲酒後の入浴は絶対にしない

飲酒後は血圧が安定せず、血圧の乱れがさらに大きくなってしまいます。それだけでなく飲酒により脱水にもなっているため入浴によりさらに脱水が進み脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。

#### ④トイレにも注意

トイレも非常に冷えている事が多く、排便の際に力むことにより血圧が上昇するなどヒートショックの危険性があります。浴室と同じく暖めることにより防ぐことができます。

### まとめ

ヒートショックは、12月～1月が一番多く発生しています。しかしながら、家族や本人の気遣いにより避けることができます。特に冷え込みの厳しいこの季節、安全な入浴により、大切な命を守りましょう。

(広告欄)

<p><b>認定補聴器専門店</b> ヒアリングステーション <b>Hearing Station</b></p> <p>Since 1980</p> <p><b>認定補聴器専門店とは？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●認定補聴器技能者が常勤している</li> <li>●聴力検査室などの設備が整っている</li> <li>●耳鼻咽喉科の補聴器相談医と連携している</li> </ul> <p>軽井沢店が佐久地域で唯一※の(※平成28年3月現在)「認定補聴器専門店」に認定されました。</p>	<p>「補聴器」の購入をお考えの皆様へ <b>認定補聴器専門店へご来店ください。</b></p> <p>公益財団法人テクノエイド協会が店舗の設備、技術者のレベル等を認定した販売店のみ認定マークが掲示されています。</p> <p>メガネのコミヤマ きこえ専門店</p> <p>小諸市相生町3-2-1 駅徒歩5分 P有 営10-19時木曜定休 Tel.0267-22-0570</p> <p>軽井沢店 中軽井沢 八十二銀行 中軽井沢西 中軽井沢駅 NEW 中軽井沢6-5 駅徒歩3分 P有 営10-19時火曜定休 Tel.0267-41-6373</p>
--	---