



なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会
生活支援相談員
R3.2.1 発行
Vol.101

新年を迎えてあつという間に2月。立春の日の2月は暦の上では春ですが、それにしても例年より雪が多く程遠い感じがしますね！天気予報を見ながら一喜一憂の日々を皆さん、過ごしているのではないのでしょうか。

また、新型コロナウイルス感染症対策として日常の手洗い、うがい、マスク着用、アルコール消毒などで予防してこの冬を乗りきれましょう。

家の中で 転倒に気をつけましょう！

家の中は安全！？

住み慣れた我が家。

しかし、家の中での転倒は意外と多いのです。

お年寄りのみならず、若い世代も注意が必要です。



- ・スリッパや靴下が滑った
- ・玄関で長靴が脱げず転倒
- ・こたつ布団につまずいた
- ・立ったままズボンをはこうとしてバランスを崩し転倒
- ・ストーブや扇風機の電気コードにつまずき転倒 などなど…



ポイント



危ない



- ・靴下は滑り止めがついたものを履く
- ・裾の長いズボンを履かない
- ・電気コードは歩く範囲に這わせない（ケーブルカバーを使用する）
- ・不必要な電源コードは抜く
- ・ズボンや靴下を履くときは、必ず椅子に座って行う
- ・床に直置きしている物を片付ける（チラシ1枚でも床に落ちていたら滑って転倒の危険があります）

冬の水分補給



冬の身体も脱水に注意！

最近水分補給していますか？

人間の身体の約60%は水分です。

毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を身体から排出しています。



予防対策に水分補給

感染予防対策であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給を行い、喉や鼻の粘膜を潤しましょう。



脳卒中・心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、喉の乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度があがり、「ドロドロ」の状態になります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなってしまいます。



“町のお地蔵さん”（健康一口メモ）

やまいと共に生きる健康に生きる—

Dr. 小林 恒司

私には自分の勉強のために、断酒会に参加して、当事者の方の生の思いを直接にきくという習慣がありました。ところが、コロナ感染症が市中感染するに及んで、その断酒会が一時中止に追いやられてしまいました。断酒会では、自らの体験談や日々の生活における思いを「いいっぱなし、ききっぱなし」で共有する会です。自助グループは押しなべて、そういう形でミーティングを行っています。そこは、回復という目的を超えて、人生の道場のような場になっています。人生道を学ぶ場のない現代において、人生の寺子屋となっているのです。

このコロナ禍はいよいよ、この共同性の場まで奪うようになってしまいました。コロナ感染症は、人間関係のつながりを解体し、また社会的な立ち位置の違いによって経済か感染症対策などの対立を招いています。自粛に我慢できないものは街に出て、コロナウイルスの格好の餌食となっています。人心の離反、対立を引き起こし、一つの思いに人間が結集するのを妨げる。今のところいいようにやられていますね。

人々は白黒をつけるためのゲームに駆り立てられています。その終わりのなきゲームに血眼になっています。しかし、現実には白黒つけられないことばかりです。そのゲームは最終的には空虚に行き着くほかはない。しかし、多くのゲーマーはそのことに気が付かないようです。「いいっぱなし、ききっぱなし」は白黒をつける終わりのなきゲームの埒外にあります。むしろそのゲームが終わったところから始まる道のようなものです。コロナの人間を分断する否応のない力に対置されるべきものは何か。そこに私は「いいっぱなし、ききっぱなし」を置きたいと思います。それは、どこでも、いつからでも始められる道です。

2月のイベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 きっさ万世 (中止) 福島県相談窓口 (中止)	4 福島市役所相談窓口 10:00～15:00 置賜総合文化センター 心の健康相談 9:30～ 置賜総合支庁	5	6
7	8 マザーズ おしごと相談会 ①セミナー(要予約) 10:30～12:00 ②個別相談(予約不要) 12:00～14:00 アクティール米沢	9 子育てサロン ぱらだいす 10:00～12:00 東部コミュニ ティセンター	10 きっさ万世 (中止) ふくしま生活・就職 応援センター相談会 13:00～15:00 置賜総合文化センター	11 建国記念の日	12	13 雪の家作り 10:00～ 青空保育たけの子 ミニ雪だるまを作ろう 14:00～15:30 米沢市児童会館
14	15	16  サロン この指と～まれっ! 「ポーセラーツ体験」 10:00～13:30 置賜総合文化センター	17 きっさ万世 (中止) 福島県相談窓口 (未定) 心の健康相談 9:30～ 置賜総合支庁	18	19 赤ちゃんサロン かんがるう 10:30～12:00 置賜総合文化センター	20
21 パソコンであそぼう ①15:00～15:25 ②15:30～16:00 米沢市児童会館	22	23 天皇誕生日	24 きっさ万世 (中止)	25	26 ナイトツアー ようこそ夜の博物館へ 味わいつくす! キュ レーターズチョイス 19:00～20:30 米沢市上杉博物館	27 オリジナル ミュージカル ばる～ん 2020 開場 13:15 開演 14:00 伝国の杜 置賜文化ホール
28 LIVE@HALL de JAZZ 開場 14:15 開演 15:00 伝国の杜 置賜文化ホール	※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため 中止する場合がございますので、 お問い合わせの上よろしくお願いたします。					

☆上記予定は申し込みや参加費などが必要なものもあります。

詳しくは米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員までお問い合わせください。 TEL 0238-24-7881

編集後記



年末年始にかけて降雪が続き、1月に入っても大雪の日が多かった米沢。除雪などで皆さんには何かとご不便とご苦労をお掛けしているのではないのでしょうか？ 去年は全くと言えるほど雪がなかったので今年「倍々返し」された思いです。

「春の来ない冬はない・・・」 春分を過ぎればもう少しの辛抱です。ひとつでも明るくて、湯豆腐と熱燗のように芯(心・身)から温まる話題を見つけて皆さんにお届けしたいと思っています。

兵