

シルバ－ 江田島



第 25 号

平成17年1月1日

〈発行〉
（社）江田島町シルバ－
人 材 セ ン タ ー

江田島市江田島町中央1-15-15
江田島市シルバ－ワークプラザ
TEL (0823) 42-5211
FAX (0823) 42-5051



シルバーの日、ボランティア作業

新春のはじめに

理事長 山佐 一男

明けまして
おめでとうございます

会員の皆様には、よい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は経済、雇用状況の大変厳しい年でしたが、お陰様で事業も順調に運営することができました。ここに心からお礼を申し上げます。

さて、今年は酉年ということで、羽ばたいて飛躍の年でありたいと思います。そのために、次のことを重点に実施したいと考えます。

まず、昨年に引き続き町村合併に伴う統合の問題です。

昨年二月に統合調整協議会を発足させ、四月一日の統合実施、その他大枠について合意しましたが、更に審議し、未設置地域を含むシルバ－サービスの拡大に努めたいと考えています。

次は安全の推進です。

安全の重要性はご承知のとおりです。皆様方の努力によりこの二、三年の事故が減少しています。やればできるということ、今年には更に安全対策を推進したいと思っています。

最後は、SP事業による就業の拡大です。SP事業の活用により教育、訓練の充実を図り就業の拡大に結びつけたいと思います。

皆様方の一層のご理解とご努力をお願いいたします。

終りに皆様方の益々のご発展とご健勝を祈念申し上げて新年のあいさついたします。

シルバーパワー発揮 奉仕活動に50人参加

十月十六日「シルバーの日」の行事の一環として、今年も社会奉仕活動を行いました。

午前九時、林道小用線こどもの国広場に集まった会員、職員五十人。山佐理事長から「十月は、シルバー人材センター事業普及啓発促進月間です。当センターも事業の一環として社会奉仕活動を展開しています。」



江田島市長 曾根 薫

新春の
ごあいさつ

シルバー人材センターの皆様、新年明けましておめでとうございます。明るい希望に満ちた平成十七年の新春を迎え、皆様のご健勝とご発展を心からお喜び申し上げます。

昨年中は、市政発展のために、ご支援、ご協力を賜り衷心から感謝申し上げます。

ご承知のとおり昨年十一月一日に、江田島市が誕生し、財政状況の厳しい中におきまして、新市建設計画の着実なる執行の基礎づくりに努力いたしているところでございます。そのためには、皆様お一人お一人のご理解とご協力が必要不可欠であり、今後ともこれまで以上のご支援をよろしくお願いいたします。さて、本市の高齢化率は31・35%

今日は、多くの皆さんに参加していただきありがとうございます。シルバー事業の社会的意義を強力にアピールするとともに、お互いに怪我のないよう十分注意し、作業を行ってください。」とあいさつ。

草刈機のエンジン音が、あたりになり響き、次々と雑草が刈り取られていきます。また、鎌を片手に機械刈りのできない箇所を、手ぎわよく刈る人もいます。刈り草は、熊手、ホウキやレイキで集め、てみやビニールシートで山裾に捨てます。剪定

と全国平均を大きく上回っており、これらの対応にも意を注ぎ、諸施策を推進して参る所存です。

今年の四月一日には、(社)江田島町シルバー人材センターに大柿町高齢者事業団を統合し、(社)江田島市シルバー人材センターが誕生する予定になつていくところがっております。これからの長寿社会をより元気なものにしていくためには、皆様がこれまで培ってこられた豊富な経験と知識技術を生かし、積極的に社会参加をしていただくことが大切であります。そのためにシルバー人材センターがさらに充実され、より一層の活躍を期待するものでございます。今後において、行政サービスを提供するにあたりましては、連携を密にし、いろいろと調整しながら、市民の付託に応え、期待にこたえて参る所存でございます。

終わりになりましたが、皆様のご健徳と益々のご活躍を祈念申し上げます。ごあいさつとさせていただきます。

バサミで樹木の枝打ちをする人、チェーンソーで倒木を切断する人、まるで、いつも一緒に仕事をしているように、作業は進められます。みるみるうちに、公園周辺は、きれいに清掃され、約二時間にわたっての奉仕作業は終わりました。秋の行楽も間近、ハイキングなどで、訪れた人々たちも気持ち良く楽しんでいただけると、参加者全員満足顔で現場を後にしました。

シルバーフェアみよし 盛大に開催

今年のシルバーフェアは、十月九日、十日の二日間、「21世紀に飛躍するシルバー人材センター」をタイトルに挙げ、県内のシルバー人材センター二十五拠点に参加のもと、三次市の県立みよし公園内アリーナで盛大に開催されました。

我がセンターも、「江田島町シルバー人材センターここに在り」の気構えのもと、竹炭、竹酢液、木工品、手芸品、たたみ製品等の販売、会員の作品展示(木細工、写真、絵画など十四点出品)などに参加しました。また、例年のとおり綿菓子、販売も行い、スタッフは赤や青のハッピーを着て、来場者に呼び込みをしました。

第二日目には、男四人、女二人のチーム編成による拠点対抗グラウンドゴルフ大会が行われ、我がセンターからも、四月の花見会の際に行ったグラウンドゴルフ大会の上位入賞者六

人が出場しました。団体戦は残念ながら入賞できませんでしたが、個人戦では、松谷幸江さん(小用地区)がみごと準優勝の栄に輝きました。



県北で初めて開催されたフェアですが、両日ともまずまずの天候に恵まれ、たくさんの来場者がありました。このフェアで、シルバー人材センターの理念や、事業概要など広くみなさんに知ってもらうことができ、また、シルバー会員の友好も深められ盛会のうちに終えることができました。

ようこそ新しい仲間のみなさん

ー新しく入会された方々ー

尾崎眞佐枝	出石 邦子	落野 弘	竹本 進治	奥村 一男	竹田 智	浜原ミサコ
(小用)	(小用)	(中央)	(中央)	(中央)	(江南)	(秋月)
						敬称略

平成十六年度の親睦旅行に参加して

丹後半島一周をめざし、九月三十日、切串吹越橋発午前七時四十七分の便で呉ポートピアに渡る。先日の台風十六号によるツメ跡が目につく。

国道三十一号線を広島方面に走り、府中町から県営の有料道路を経由して広島東ICから高速山陽道に入る。そして最初のトイレ休憩を小谷SAでとる。各自二日間の旅のグッズを求め、SAを出発して、添乗員、ガイド、運転手の紹介があり、説明に聞き入る。早くも、いねむりをする人もいる。

午後三時頃から但馬の城下町出石町を散策した。城、街並み(高杉晋作が立寄った地)、辰鼓櫓など、歴史の足跡等、古い時代の匂いがする。晴天の下を走って来たバス。バスのガイドの心配通り突然に雨が降り出した。(山陰地方は弁当を忘れても傘を忘れるなど言われている)夕日ヶ浦温泉の一望館にチェックインする。生憎売りものの素晴らしい夕日は見れない。夕食は、松葉ガニをメインに質量共に満足のあるものだった。それに会員さんの美声におどりと二時間旅の一夜を楽しんだ次第。

ホテルの前の日本海で早朝からサーフィンしている人達がいる。

ホテルをチェックアウトして天橋立を左に見ながら伊根へ。海拔百米

もあろうかと思われる。垂直な崖上の国道をくねくねと走って伊根湾の舟屋橋に到着した。車庫ならぬ舟庫のある民家を海側から見て湾内を一周する。船上から差し出すカップエビセンをめがけてカモメが次々に舞い下りてくる。カモメとの遊びは三十分の船旅。

次に重さ十屯、高さ四・五米の鬼瓦のある日本の鬼の交流博物館に入る。館内には、日本中の鬼瓦は勿論のこと、鬼に関する資料がある。安芸の宮島の鬼瓦もある。家の鬼と、ここの鬼とどちらが怖い。人それぞれだと思いつら館を後にする。館を出発してからは、一路、江田島町に向かってバスは走る。途中で何回かトイレ休憩を取る。

町内を回ってそれぞれ会員さんを降ろし、最後は秋月トンネル入口で旅を終わった。

今年もいい旅行をしました。

※鬼館・鬼のイラストのホームページ



ジは、次のとおり。

www.w.kisnel.ne.jp/ ~ yukihiko/

(M, K 記)

文化祭に参加して

文化祭は毎年十一月三日の文化の日を中心に行われるが、今年は十一月一日の江田島市の発足に伴い、前倒しとして十月二十三、二十四日の二日間にわたって行われました。

十月二十三日午前九時から文化センター四階で江田島町第五十四回文化祭記念式典が行われ、山佐理事長と共に出席、午前九時三十分から展示が始まりました。

シルバー人材センターは文化センター二階E.V前通路に位置し、木工品、竹細工、手芸品、竹炭等およそ四十品目を展示しました。

ホール四階で十時三十分から、江田島町閉町記念式典が十二時まで実施され、人の流れはまばらとなり、加えて今回は各種の展示等が文化センター、学びの館、保健センター及び役場の各ロビー、武道館と五か所に分散、そのうち、午後は江中体育館で閉町記念コンサートが行われたため、人々の関心はそちらに移ったのか、展示の方は人がまばらの状態で、例年に比し閑散としていました。したがって売上げも昨年の六割強でありましたが、今年は二日間にわたったため、何とか見られる数字となったようです。

親子創作コーナーも同様で、そのうえ玄関裏庭ということで、人の出入りは必然的に少ないようにでした。た

だ二日目は、商工会女性部が隣のテナントでバザーを開催したので、その流れが親子創作コーナー、綿菓子の販売等につながり、ようやく息をついたようでした。

今回は会場の分散とシルバー作品展は通路で照明もなく、曇り空になると薄暗く、それに閉町記念行事で客足が遠のいたというのが実態のようでした。

(S・S 記)



会員の皆さんの投稿をお待ちしています

会員の皆さんが日頃感じておられることをぜひ投稿してください。

会員の皆さん一人ひとりの思いや考えがみんなに伝わり、お互いの仲が一段と深まります。

広報委員会



台風で壊れた 物置の補修

九月二十一日の十時頃、宮ノ原の中津さん宅の物置補修現場に行きました。

今日で二日目。本瓦の屋根の下からせり出しているトタン屋根と、小屋の板壁、入口のドアの補修、それぞれ一人ずつ作業をしていました。一人は屋根に上がってトタン板を打ちつけるねだの取りつけ。もう一人は物置の入口のドア。ドアは掲示板のベニヤの再利用。

トタン板を張る垂木の取り付けが終わると、母屋の雨樋にたまった泥の除去、その後、雨樋のある所にはトタン板の余分を切り取り揃えます。入口のドアはベニヤの上にトタン板を貼ります。

「前にあった枠組に張るのでなかなか」と言いながらベニヤを切ります。「材料がないので、別の日にやるようにになります」
空模様は怪しく、雨にならなければ

ばよいがと心配していますと、「涼しいので仕事がしやすい」と言っておられました。

柿と大根、すぐに売りきれ

十一月十三日、江田島高校の文化祭にシルバーも出店するというので出かけました。

八時半過ぎ、私が着いた時には、校門を入ってすぐの左側に二張りのテントが用意され、何人かの会員が詰めていました。テントとテントの間には焼き芋用のかまどが置かれ、竹炭を使つての火起こしの最中。芋はコンテナ二はい用意されてい

ました。
八時五十分ごろ本隊が到着。大根や柿、水菜などの野菜と柿の入ったコンテナが机の前の土の上に並べられます。机の上には綿菓子用の機具が置かれ、二張りのテントに用意された机の上には造花、竹細工、竹炭、竹酢液等が並べられます。

九時四十五分、販売開始。それまで待っていたお年寄りや主婦の方が野菜売場に殺到、柿、大根、水菜はまたたく間に売り切れました。

「大根一本一〇〇円とは安い」

支える仲間



「柿もおもしろそう。それに安い」そんな声が聞かれました。天候不順で葉物が高く、品不足の影響が表われていると痛感しました。

焼き芋も焼けるのが間に合わないほどよく売れ、綿菓子もほとんどに売れていきましたが、竹製品の流れゆきは芳しくなさそうでした。

高校生達もそれぞれのクラスで模擬店を出し、お客を呼びこんでいます。生きいきとしたその姿を見て頼もしいと思つたのは私だけでしょうか。教室の展示を見て十一時頃会場を去りました。

五千円の剪定ばさみ よく切れる

十一月の初め、事務局の中島さんの案内で鷺部と秋月の民家の庭の剪定現場に行きました。

鷺部の現場は南向きの高台にある家のこじんまりした庭。私が着いた時は玄関前とその脇の松の剪定中で

した。一人は脚立の一方の足を塀にかけ、芽摘みの最中。

「芽を取り、赤くなつた葉を落とすので、一日では終わりません」

「春に剪定していいないと、芽の伸びが早い。春に芽を摘むのは、葉を短くするためです。こんなに葉を伸ばしては一日で終わりませんね」話しながらも、鋏を動かす手は休みません。

その時、家主のおばあさんが鋏を持ってきて「食べなさい」と言ってくれました。その鋏を口に入れ、秋月の現場に行きました。

秋月の家は郵便局の近くにありました。広い庭には松やソテツ、柊、木犀などの木が植わっています。その木の剪定。作業は四人がかりです。ソテツはきれいに刈られ、垣根の柊はていねいに刈りこまれていました。木犀は半球型の刈りこみ。

「松の葉はこの一年でよく伸びています。木犀の刈りこみは、まず電動鋸で形を整え、鋏と生垣バリカンで



きれいに仕上げます」

そして、私に剪定鋏を示し、

「五千円で買いました。よく切れます。いい鋏でないと、仕事はえらいし、切り口がきれいになりません」と話してくれました。

他の二人は門かぶりの松の剪定。「一応やったら、下と横から全体を見て修正します。一度ではよくありません」

「枝によって強い所と弱い所があります。また、欲しい枝はあまり出ず、いらん枝はよく出るもんです」

脚立の上からそう話してくださいました。

「下から見ると、どう剪定すればよいか分かるようになります」

「とは中島さんの言葉でした。」



「きれいにしてくれ」と言われた時、最初は刃、そのあとビニール紐

十一月四日の午後、江田島公園で刈払い機の講習会が持たれました。

まず山佐理事長が「三木の法則・ムリ・ムダ・ムラの無い草刈りを」と挨拶、その後、班に分かれて自主

われら町を

研修。場所はグートボール場付近。

二時十分過ぎ

エンジン始動、草刈りが始まり

ます。土にへばりつくように生

えている草がきれいに刈りとら

れ、黒っぽい土の表面が現われ

ます。

「きれいにしてくれ」と言われた時は、最初は刃でやり、その後ビニール紐で仕上げをする」と話してくれました。

草を刈る人、掃き集める人、仕事は手際よく進みます。

ビニール紐で刈る音はバリバリ、チップソーのはチャリン、チャリン、双方の音が混じって響きます。

所々、新人さんが班長さんの周りに集まって説明を聞いている姿がみ

られます。皆、真剣な面持ちでした。「草むらにはバツタやチョンギースなどがいて、刈りとりによく跳んで逃げる」

「公園などでやる時はスズメバチに気をつけること」

会員さんが気さくに話してくれます。「二枚刃がチップソーに替わって事故が減った」

とは事務局長さんの話でした。

十二月三日、次長と二人、中島さんの運転で沖美町にある環境センターのゴミ捨て場の斜面の草刈りの現場に行きました。

ゴミ捨て場は、谷底から小石を積み、金網を張った土止めが八段、草刈りは最下段から始め、私達が着いた時は四段目にかかるころでした。

「作業は今日の一日から始めました。今は三段目が終わり、これから四段目にかかるころです」

「石積みの土止めの段に金網が張つてあるので、そこは草刈機が使えず、鋸や鎌で刈らねばならず、手間がかかります」

班長さんがそう話してくれます。

南斜面の草刈りは五人。

「ここではガソリンは沢山いるし、それにチップソーの刃はちびるし」

草刈機の爆音に交じって、チャリ、チャリと刃が小石にあたる音が混じり、斜面の草はどんどん刈りとられ

ゴミ捨て場の急な斜面の草刈り

ていきます。別の斜面では、すでに刈りとられた草を三人の仲間が掃き集めています。事務所のある平地の草は集めて捨てに行くとのこと。平らな広っぱの隅には金物が積んであります。

皆さん、熱心に作業に打ち込んでいました。

「このゴミ捨て場も使えるのはあと数年とのこと。ゴミの減量を考えなければ…」

とは次長さんの弁。

竹炭体験をしてみませんか

竹炭、竹酢液をシルバーセンターの独自事業として実施しております。立派な炭焼窯があり、平成十二年から会員十名余りで始めました。また多くの未経験者の集まりでしたが、日々、努力、工夫しながら製造しております。

皆様もぜひ体験に参加して下さい。



冗談の言える仲間が増えた

職域座談会—女性会員

司会 今日恒例の職域座談会に出席いただき、ありがとうございます。入会の動機、仕事上の喜びなど話していただけばと思っています。
森井 夫の退職後六年、江田島に越してきました。半年経った頃、「シルバーに入ったら」と言われたので話を聞きに行きました。でも、その時は全く仕事をする気はなく、その後、加藤さんに言われ、母も勧めてくれたので入会。最初はヤクルト配布、今は掃除の仕事。夫からも「一人住まいになった時、誰かのお世話になることも考えてやれ」と言われました。いま、仕事は一時間、話が一時間、週に二回ほど行っています。発注者に喜ばれ、話はずみです。いろんなことが聞け、仕事は負担とは思っていません。
下平 ヘルパーさんが訪問して、「森井さんはとてもよくしてくれるので喜んで」と言っておられましたよ。
加藤 五十歳代の前半、かくれ会員となりました。最近、メール配りの仕事を頼まれてやっています。いま自衛隊の官舎を配っていますが、転勤が多い。家族名の時はその家に電話をして確かめ、届けます。自衛隊と警察の官舎はちよつと厄介です。別の仕事があれば、やります。

久留須 山下さんの紹介で入りました。誠心園の仕事です。送迎は一日に二便。迎え便は八時半から十時ごろまで、そのあとおしゃべりをしたり、ゲームをしたりして過ごします。三時ごろ送りの仕事につきます。やさしく接してあげるのが私の仕事です。
事務局長 介護保険になってデイサービスを受ける人が増えましたね。
山田 日本生命に定年まで勤めました。土地の人の世話になってきたので、これからはお世話をしなければと思って入会しました。最初は親和園の仕事。今は「お魚屋さん」のお店の床掃除。「えらいねえ」と一緒に働いている人と話すこともあります。町民グラウンドの便所掃除は月二回、家事援助の仕事もしたこと



があります。
加藤 三級でもと介護の勉強をしましたが、福祉士になるにはすごく勉強しなければなりませんね。
桂 米軍に勤めていました。退職後、村井さんにすすめられて入会しました。江田島のコミュニティセンターで朝九時から午後四時まで仕事をしています。平成六年のはじめ頃から掃除をがんばっています。来館された方が「きれいだ」と言ってくださるのが嬉しい。三階までの上り下り、いい運動になります。ただ、子どもたちのダンスをする部屋が汚れていて掃除をするのが大変です。入会して十年あまりになります。
浜原 八月からコミュニティセンターで働いています。桂さんと一緒に仕事。みんなによくしてもらって喜んでいます。みんなとの出会いがあって楽しい。
仕事をやってよかったことは
局長 仕事をやっていてよかったこと、困ったことは。
加藤 花見や旅行に参加し、知り合った仲間の車がピーと合図をしてくれたりします。また、夫の知り合いが訪ねてきたりして友達が増えたのが嬉しい。冗談の言える仲間が増えたこと、家で夫との話題がふえ、また、夫の仕事のお礼を言われることもあり、とても喜んでます。
次長 事務局にもお礼の電話が入ります。本当に嬉しい。

加藤 時々、発注者が私の家に事務局に代金を届けてくれと頼みに来られることがあります。
次長 シルバーは小さい仕事もするので注文が増えてきます。
加藤 仕事を頼みたいと相談に来る人がいます。先日、「ようシルバーがあつたことよ」と言ってくれる人がいました。「シルバーは頼まんとまでしてくれる」とも言われました。独居老人は話が出来るのが楽しみ。「来なくなつてさびしいよ」と言われることがあります。ヤクルト配布がなくなつてからです。
次長 独居老人が元氣かどうか、離れている子どもさんから電話のかかることがあります。
局長 台風の被害の修繕を頼まれることが多いです。
加藤 頼んだのに「まだ来ない」と言われることがあります。
桂 公共施設の掃除中のトラブルはありませんね。
山田 仕事が近所の家の場合、嫌う人もいますね。
シルバーの仕事をつかってほしい
次長 みんなが力を合わせて地域をよくするのがシルバーの仕事だと考えてほしいですね。
桂 近所の人「なんであんたがそんな仕事をするの」と言われ、情けない思いをしました。住民の方もシルバーの仕事を理解してほしいと思います。



局長 いろんな講習会をもっていますが、これについて要望があれば：
山田 講習会が終わったあと、女性会員が集まって作品を作って出品したかどうか。独自事業としてやったらどうかと思います。
次長 東広島や広島のシルバーはリフォームを専門にしています。それ

講習会を生かしたら

次長 シルバーの仕事は、一面ボランティアだと考えてほしいですね。
加藤 外に出て働くことは楽しい。
局長 朝、仕事前に焚火にあたりながらの話が楽しそうです。
山田 男の人も話し合いが楽しいよ
うで、よいことですね。
次長 話し合いが一番の生き甲斐になっているようですね。

十一月三十日の午後、鷺部公民館で恒例の料理講習会が開かれました。今回は手作りのケーキづくり。
参加者は、先生を含め三十人。
最初に先生から芋と黒砂糖の効用について話がありました。
「芋は七〇八割が澱粉、この澱粉は急激に血糖値をあげないので、一日に一回は食べた方がよい。芋の皮にはカルシウムが豊富にあります。黒砂糖はコレステロール、中性脂肪の低下を促し、動脈硬化の予防になります」
いよいよケーキ作りにかかります。レシピを見ながら材料を切る。薄力粉をボールに入れ、砂糖、塩などをいれてまぜ合わせ、水を加えてまぜます。

みんなで作った蒸しパン、クッキー

が出来ればいいのですが。
山田 森井さんは上手にしておられますね。
加藤 古ネクタイを使って袋などを作ったのでしょうか。ティッシュ入れなどは。
局長 竹炭を入れる袋を作ることはどうでしょう。以前、山田さんに作ってもらったようですね。また、同じ趣味の人が集まって同好会を作り、スポーツなどをするなども。
加藤 洋裁は大変です。
森井 リフォームしましょうよ。古



グループの意見がまとまらなく、「先生を呼ばなきゃあ」という声。

い着物があるのだから。
加藤 絹の大島の着物をスーツに縫ってあげたら「結婚式などにも着ていける」と、とても喜ばれました。
局長 リフォームはぜひ皆さんで考えてほしいですね。話は変わりますが、今度の料理講習会はイワシの料理法を考えています。これからの希望があれば申し出てください。
今日は長い間、いいお話をしてくださってありがとうございます。
これで座談会を終わります。
(文責 下谷)

蒸しパン (10 個分) — 他の二品は省略 —

材 料	分量	作 り 方
さつまいも (皮をむく)	100 g	①さつまいもは、皮をむいて1 cm角切りにし水にさらす。
薄力粉	300 g	②ボールに、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせる。
ベーキングパウダー	小さじ2弱	③水けを切った①を加えて、ざっくりとまぜクッキングシートの上に1/10量ずつすくい落とし、蒸気の上がった蒸し器に入れて、強火で25分ほど蒸す。
砂糖	30 g	
塩	少々	
水	150 ~ 180 ml	
1 個分のエネルギー	136 kcal	

パンを蒸すのに蒸し器が足りず、大鍋にザルを入れ、その中に十等分した材料を入れ、火をつけます。
どの調理台でもそれぞれが意見を言っています。「船頭多くして船山に登るだね」とはある会員の感想。
「一時間半で作るのは忙しい」
「孫に作ってやれるかなあ」とは風呂井さんの弁。
試食が始まりました。
「自分で作ったのでおいしい」とは新本さんの感想。
「雑に作ったにしてはおいしい」とA卓の皆さんの弁。
「バナナの味がいいので、砂糖を入れなくてもよかった」とはE卓の感想。
楽しい会食も終わり、三時すぎ散会しました。

保健師さんからのアドバイス

高齢者の健康管理シリーズ 20

かぜ、インフルエンザに注意？

いよいよ冬將軍の到来です。冬は空気が乾燥し、カゼをひきやすい季節です。それに、インフルエンザの世界的規模での流行が懸念されています。自分の健康管理に充分すぎるくらい注意を払いましょう。

かぜの予防は

カゼは日常生活のスキをついて入りこんでいきます。カゼをひかないようにするには、日頃から健康管理と体力づくりを心がけることが大切です。

- 一、手を洗う
- 二、うがいをする
- 三、マスクをつける
- 四、規則正しい生活を送る
- 五、からだをきたえる
- 六、厚着をしすぎない
- 七、汗をかいたままにしない
- 八、室内の換気と湿気に注意する

カゼをひいたら

- 一、安静にする
 - 二、消化のよい食事をする
 - 三、水分を十分にとる
 - 四、入浴はからだをひやさないようにする
 - 五、タバコは控える
- カゼの症状があらわれたら、初期

の段階で早目に対処すること。暖かくして、十分な休養、栄養をとるようにしましょう。

高齢者の場合、体力や免疫力が低下して、ちよつとしたカゼから肺炎などを引きおこし、生命の危険にさらされることがあります。「たかがカゼ」と思っていると、思わぬ落とし穴にはまることがあります。

高齢者の注意ポイント

- 一、カゼかなと思ったら早目の受診
- 二、周囲の人は高齢者の体調の変化に目配りする。
- 三、カゼをひいて熱のある人は、なるべく高齢者のそばに行かない。
- 四、持病のある人が薬を飲む場合は、必ず医師や薬剤師に相談する。

気を付けようインフルエンザ

インフルエンザの多くは、カゼよりも症状が激しく、肺炎などの合併症を起こしやすいのが特徴です。くしゃみ、鼻水、軽いせきと微熱程度でインフルエンザを恐れる必要はありませんが、次のような症状がある時は、インフルエンザを疑い、早目に医者にかかる必要があります。



安全就業講習会開かれる!!

安全就業講習会は七月二十八日午後二時からワークプラザで、安佐市民病院名誉院長の岩森 茂先生を講師に招いて開かれました。受講者は三十九名でワークプラザの会場一杯になり、崎山事務局長の司会により山佐理事長のあいさつがあった後、

38・5度以上の熱が続く
(一度さがった熱が再びでることが多い)



はげしいせきがある。



のどが強く痛む



関節痛や筋肉痛、腰痛などの痛みがある。



インフルエンザの特徴

直ちに本題に入りました。

「海に落ち、溺れて意識不明になった」。

あなたならどうするとの問いかけに対して、考え方及びその答えを説明していく方法で「全身火傷」、「頸動脈を切った」、「老人が倒れて意識不明」、「崖から落ち、足をうって歩けなくなった」、「老人が餅をのどにつまらせた」、「毒物を飲んで苦しんでいる」、「殺虫剤散布中頭痛めまいがして倒れた」、「自動車にはねられて頭を強くうった」、「日射病(熱中症)」、「脳卒中」、「眼に石灰が入った」、「小さな傷の応急処置」と次々に事例を出して講習が行われました。終って質問に入り、「蜂にさされた場合」、「マムシにかまれた場合」等に対する処置の説明があつて、午後三時二十分終了しました。

午後の眠い時間帯であつたにもかかわらず、医学的見地にユーモアをまじえての講話で、居眠りする者は一人もいませんでした。

(S・S生)