

隣保館だより 大野

2023年 2月号 第545号

編集・発行 〒677-0025
西脇市大野 176 番地
西脇市立大野隣保館
TEL 0795-23-2291
FAX 0795-23-2290



今日も 大丈夫!

今日も

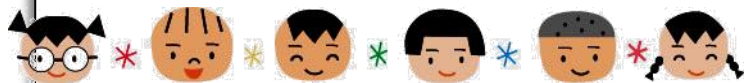
ひの 朱寝^{しゆね}

わたしのあたまはゆっくりだ
ひとつのことを考えるとそのことだけを
考えはじめてしまう
ふたつのことは一緒に考えられない
止まってしまおう、ときもある

電車の中ではそわそわして
じっとしていられない
そんなとき
こんなとき
暖かく見守ってくれる人たちがいる

たとえば何かの手続きをしているときに
わたしはピタッと固まってしまったりして
その人を困らせてしまう
けれどその人は少しも怒らずに
「大丈夫ですよ」
と、言ってくれる

たとえば電車の中で居心地が悪くなつて
そわそわそわそわと動いてしまったりとき
ちらりとこちらを見る人がいる
それでも、わたしにいた
ヘルプマークを見てすぐに
「大丈夫」と、やさしい顔になる



今月は令和4年度 のじぎく文芸賞
《優秀賞・一般の部 詩部門》より「今日も」
という作品を掲載しました。

コロナ禍になり、丸3年が経ちました。そ
ろそろ制限が解除され、外出の機会も増えて
きましたね。そんなとき、困っている人に出
会うこともあるのではないのでしょうか。

手を差し伸べることも大事ですが、やさし
く見守ることも必要ではないのでしょうか？

「大丈夫ですか?」「ありがとう」が響き
合う地域でありたいですね。

そんなやさしい人ばかりじゃないけれど
でも
わたしはやさしい人たちに囲まれて
生きている
生きている

今日も下を向かず歩きました

今日も「ありがとう」がたくさん言えました
今日もやさしい人がたくさんでした

おひさまみたいにやさしいこの街が
ずっとずっとこうでありますように
ずっとずっと



冬場に多発するヒートショック

立春を過ぎても、なかなか暖かくはなりませんね。一日の終わりのお風呂が楽しみですが、寒暖差による血圧の変動から「ヒートショック」を引き起こす可能性があります。気をつける点を調べてみました。



ヒートショックが起こるしくみは？

暖かい部屋を出て、寒い脱衣所で衣服を脱ぎ浴室に入ること、寒さに対応するため血管が収縮し血圧が上昇する。その後、暑いお湯につかると血管が広がることで血圧が一気に低下。
短時間で起こる急激な血圧変動が、ヒートショックを引き起こす。

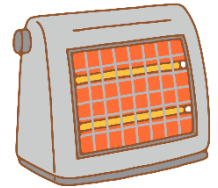
どんな症状？

・血圧が急激に低下することで脳に十分な血液を送ることができない
軽度の場合は立ちくらみやめまい
転倒でのけがや頭部の打撲、溺れる危険
重度の場合は心臓や脳へ大きな負担がかかることから、失神などの意識障害、心筋梗塞、脳卒中といった命の危険に関わる病気につながる可能性もあります。

どんな人がなりやすい？

高齢者を始め血圧を正常に保つためのコントロール機能が低下している人がなりやすい傾向です。高齢の方は一番風呂を避けることも対策です。

- ・65歳以上の高齢者
- ・心筋梗塞や脳梗塞の病歴のある人
- ・糖尿病や高血圧、肥満などの持病のある方
- ・41度以上の熱いお湯が好きな人
- ・喫煙者 など



発生しやすい環境や場所は？

温度差のある環境なら季節を問わず起こる可能性があります。
冬の方が多いです。場所は主に、浴室、脱衣所、トイレといった温度差の激しい場所です。



ヒートショックになった時の対処法は？

家族の場合

失神、意識障害、心筋梗塞、脳梗塞などの症状のある時は、すぐに救急に連絡を。溺れるのを防ぐため浴槽の湯を抜き、できれば引き上げ、安静に。



自分の場合

めまいやふらつきを感じたら、態勢を低くして落ち着くまで待つ。転倒防止にもなります。独居しない場合は助けを呼び、症状が改善しない場合は救急に連絡を。



玄関に活けてみました。
雪中四友【**蠟梅**・玉梅(白い梅の花)・茶梅(山茶花)・水仙】
の水仙と一緒に。

今年もひっそりとろうばい蠟梅の花が咲きました。
冬枯れの景色の中、良い香りに誘われて近づくと、黄色い可憐な花が目に入ります。

蠟梅は中国原産の樹木で、江戸時代頃に日本に入ってきたと言われていています。

名前の由来は様々ですが、中国名「蠟梅(ラーメイ)」を日本語読みしたもの、花の色や光沢がみつろう蜜蠟を連想させる、ろうげつ臘月(陰暦の12月)に花が咲くからなどがあります。

花言葉は『慈愛』まだまだ寒いけど、春はもうすぐそこまでやってきています。



かざぐるま

昨年10月号で皆さんにご協力を呼びかけさせていただいた、「播州織でかざぐるまを作りますか?」という鹿野町藤井さんの記事を覚えておられますか?

出来上がった風車が、田んぼのなかで楽しげに回っています。

夜にはソーラーの光を受けて、幻想的に回ることと思います。

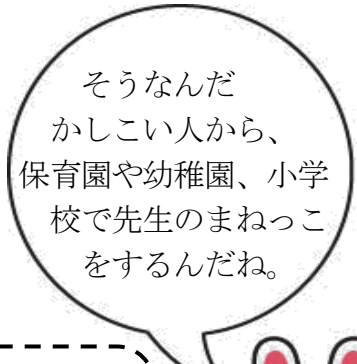
ご協力ありがとうございました。



かしこい子どもに育てるコツ



それはね
①よく見る
②よく聞く
③よくまねる
だよ♡



そうなんだ
かしこい人から、
保育園や幼稚園、小学校で先生のまねっこをするんだね。



トラブルに出会ったら、「大丈夫♡」となえましょう。まず大人が落ち着いて、子どもの気持ちを聞いてあげて!

子どもは、さまざまな経験を通して、危険と加減を学びます。「大丈夫」「ありがとう」と、言える子であってほしいですね。



「笑ってまなぶ子育てのコツ」
岩城敏之 著より

2月の館行事・講座予定表

日	曜	午前	午後	夜
1	水	ヨガ教室	生活相談	3Bサークル
2	木	手編教室	おり姫体操	
3	金			【節分】
4	土			【立春】
5	日			
6	月		布あそび	
7	火	料理教室		
8	水	お茶サークル	生活相談	健康太極拳④
9	木		おり姫体操	生花教室
10	金		フラダンス教室	
11	土	【建国記念日】		
12	日			
13	月	すくすく広場		
14	火	3B体操		
15	水	ヨガ教室	生活相談	3Bサークル
16	木	手編教室 ★みんなで歌う会	おり姫体操	
17	金			
18	土			区長会
19	日		【雨水】	
20	月		布あそび④	
21	火		絵手紙教室	
22	水	お茶サークル	生活相談	健康太極拳④
23	木	【天皇誕生日】		
24	金		フラダンス教室	
25	土			
26	日			
27	月			
28	火	3B体操		

如月の【暦】を記入。

★講座は、予定日を変更しています。

※新型コロナウイルスにより、講座日を変更、中止する可能性があります。



《相談》津万地区のみなさんを対象に生活・人権・教育などの相談を随時行っています。相談時間は、午前9時～午後5時45分です。お気軽にご相談ください。

《図書室》人権・同和教育関係・一般図書一般小説・趣味の本・絵本などをそろえて、閲覧・貸出を行っています。お気軽にご利用ください。

《大野隣保館よりお知らせ》

大野隣保館では、講座について、皆様のご意見、ご要望お待ちしております。TEL.23-2291

編集後記：▼大寒はやっぱり寒いですね！（1/23現在）連日大雪警戒のニュースが報道されています。西脇はあまり雪が積もらないところですが、さてどうなっているでしょう。寒いときはできるだけ外に出ないことですね。家にいると心配なのは、電気代、ガス代などの高騰ですね。今月の請求書を見てびっくり！しないようにしてください。▼年が明け、うれしいニュースよりも「どうして？」「何でこんなことが！」という報道が多いように思います。今月号は、ゆったりとした記事にしたいと書かせていただきましたが、中々思うようにはいきませんね。▼コロナが普通の風邪と同じ扱いになるとか。薬はできるのでしょうか？