



上末吉福祉だより

発行 上末吉地区社会福祉協議会 会長 渡辺 武

報告

上末吉地区「無火災」で表彰



表彰状を代表で受ける渡辺会長

上末吉地区が1年間無火災を達成!!

9月28日で1年間の無火災を達成し、「市民防災の日」推進委員長(鶴見区長)表彰を受賞しました。

住民皆さんの「火事は自分の所だけでは済まない。お互い様で気をつけな」という日頃の心掛けと、各町会が行なっている防火防犯パトロールや、消防団のパトロールなど地道な啓発の繰返し実を結んだものです。

これから寒くなり、火を使う機会が増えてきますので、火災には十分気をつけましょう。

「大運動会」10/7 開催

共催 地区連合会・地区社会福祉協議会
第41回地区連合運動会が、上末吉地区の人々の「ふれ合い」を深めることを目的として、末吉小学校において開催されました。

真夏を思わせるほどの暑さのなか、渡辺大会会長の開会宣言の後、各競技が始まりました。競技種目は親子による「二人三脚」成人男女による「綱引き」午前午後の競技最終種目の「男女別対抗リレー」等8種目の競技は、各町の競技得点として記録されるので応援合戦も一段と盛り上がりました。幼児参加の「プレゼント走」は、親子の微笑ましい姿に会場の雰囲気もホッと一息、和んだ種目でした。今年は7町内会の小学生405名、地域の参加者800余名が各種目に参加。

町会対抗競技では、1位5丁目町会 2位梶山自治会 3位2丁目町会でした。

大会役員、競技役員、子供会役員の皆様、準備・片付などご協力ありがとうございました。

「敬老の集い」9/16 開催

共催 地区連合会・地区社会福祉協議会
77歳～90代の方々が280余名参加されました。

お祝いの言葉・乾杯の後、末吉小児童の合唱や元気運動、大道芸等の演目を楽しまれました。その後、末中の吹奏楽部の演奏に合わせて「ふるさと」を合唱し、「元気になりましたあー」笑顔がいっぱい溢れました。参加者アンケートにも楽しかったとお声が多く寄せられました。当日多方面に大活躍して頂いた中学生ボランティアに感謝、感謝です。



がんばれー ボク1等賞!!



素晴らしい天候に恵まれました





冬到来、風邪にご注意!!



調査報告します

風邪って、どんな病気？

風邪の症状は、どなたもご存知、せき、のどの痛み、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、頭痛、発熱、声のかれ、などです。これらがいくつか現れます。これらの症状は感染後二日以内で現れ、回復するまでには1週間から10日ほどかかります。「風邪は三日寝て治せ」という言葉がありますが、治すのには三日は寝ているという意味なのですね。



風邪とインフルエンザ



どちらもウイルス感染で起こりますが、症状の強さと感染力の大きさが違います。

インターネットには、クリニックや病院による多くの風邪関連記事があります。お医者さんたちが書いているので信用できると思うのですが、おしなべて風邪で受診する必要はないが、インフルエンザは(他の患者さんにうつさないようにマスクを付けて)受診しろと書いてあります。

それはどういうことかということ、風邪は人体が備えている自然治癒力で治せることと、風邪を治せる薬はないからです。今の季節、総合感冒薬のCMをテレビでよく目にしますよね。総合感冒薬(いわゆる風邪薬)は風邪の諸症状を軽くしてくれるのですが、風邪そのものを治してはいません。

米国ではなんと、風邪では医療機関にかからないそうです。アメリカ疾病予防センターが医療機関を受診すべきとしているのは、

- ・体温が 38 度以上の場合
- ・症状が 10 日間以上継続する場合、
- ・症状が深刻か、普通でない場合

インフルエンザは風邪と違って治療の対象になるので、医療機関にかかるのです。インフルエンザは感染力が強く、大流行すると死亡する人も多く出るからです。

今から 100 年前の「スペイン風邪」の場合

1918 年から 1919 年にかけて、世界で猛威を奮ったインフルエンザ「スペイン風邪」は、死者

5000 万人から 1 億人、わが国でも最新の研究で死者は 48 万人に達していたといわれます。東京駅の設計で有名な辰野金吾、「鹿鳴館の花」と呼ばれた大山捨松、西郷隆盛の息子や野口英世の母も犠牲になっています。



インフルエンザの予防接種

市では助成制度があり、65 歳以上の市民は 2,300 円で受けられます(ただし 1 回のみ。2 回目を受ける人は自費となります。12 月いっぱいまで)。予防接種を受けて具合が悪くなったことがある人はかかりつけの医師によく相談しましょう。

インフルエンザ予防接種は 1 回で 50%、2 回打つと 80% 予防するので、接種すれば必ずかからなということではありませんが、かかったとしても重症化を防げるそうです。(インフルエンザの予防接種は各医療機関で金額を決めています。だいたい 4000 円前後です)。



風邪の予防法…手洗い、うがい

昨年、NHK の『ためしてガッテン』で、冬に風邪ひきの子どもたちが殺到する小児科の先生の予防法をやっていました。先生は一人患者さんを診察し終わると、ペットボトルから一口飲んで、これを繰り返していました。その理屈はこうです。

のどについたウイルスはあっという間にのどから下に降りていってしまいます。だから、帰宅後や休憩時間のうがいでは間に合わない。そこで、一人ひとりの診察ごとに水やお茶を飲んで、ウイルスを胃まで送り込み、強力な胃酸でやっつけるというわけ。

この伝でいけば、外出の際には飲み物を持ち歩き、度々口にすればよいということになりますね。喉を潤すのは乾燥を防ぎ、この点からも予防になります。

でも、外出から帰ったあとのうがいと手洗いは習慣づけたいですね。

また、咳が出たらマスクを付けて外出しましょう。他の人にうつさないために、大事なエチケットですね。

風邪をひいてしまったら…栄養と休息

咳は身体に侵入したウイルスを排出しようとする反応です。しかし、咳は身体のエナジーを奪います。ですから、栄養を摂ることが大事です。

風邪をひくとだるいと感じますが、これは身体を休めろとのサイン。静かに寝ているのが一番です。発熱も実は身体がウイルスをやっつけようとして起こしている反応です。ある程度の熱なら、解熱剤で下げる必要はありません。しかし水分補給は忘れずに。



栄養ドリンクはどう？

近年注目されているのが栄養ドリンクです。風邪をひいたけど仕事休めないといったケースはよくありますよね。そんなときに栄養ドリンクに手を伸ばす人も多いのでは？ ある医師のホームページによると、「無水カフェイン」が50ミリグラム以上含まれているものが倦怠感、眠気対策に良いそうです。しかし、仕事が済んだら休むようにと付け加えてありました。

また、家で寝ているだけでも、栄養ドリンクありのほうが良いという意見もあります。試してみてくださいですね。

抗生物質は風邪には効かない！

最後に、抗生物質のお話。「感染症には抗生物質」と思っていないですか。抗生物質は細菌による感染症には効きますが、ウイルス感染には効果がありません。だから風邪やインフルエンザには効かないのです。

それよりも、抗生物質の乱用は薬剤耐性菌を生んでしまう恐れがあります。もし耐性菌に感染すると、それをやっつけられる薬剤が存在しないため死亡することもあります。院内感染の発生がときどきニュースになりますね。病院は様々な患者が様々な治療を受けているため、薬剤耐性菌が多く生息している場所でもあるそうです。現在、抗生物質の乱用は世界的に大きな問題になっています。

抗生物質は1928年にフレミングがアオカビから見つけたペニシリンが世界初で、フレミングは1945年にノーベル賞を受賞しています。その後次々に見つけれ、現在では約70種、半合成抗生物質が約80種類あるそうです。

こんなにある抗生物質ですが、対象となる細菌が異なるので、以前処方された抗生物質を冷蔵庫に保管して何かの折に飲むということは絶対やってはいけません。耐性菌を生むおそれがあるからです。細菌感染症で抗生物質が医師から処方された場合は、途中で勝手にやめずに飲み切りましょう。

報告

「第7回つるみ夢ひろば in 總持寺」11/3 出店参加

11月3日がおイナリさん作りの日になって早7年、今年もボランティアのお母さんたちが集って頑張りました。

調理会場の地区センターの館長さんがいつもより1時間も早く出勤し、調理室を開放してください、總持寺の上末吉社協のお店の開店時間に品物を並べることが出来ました。そしていつもながらに早めに完売。メンバーは多少の入れ替えはありますが、いわば皆ご近所さん、人様に買って頂く物で衛生面等の緊張感はありますが、和やかで楽しい時間でもあります。今年はおちこちで自然災害の多い年でしたが、例年通り夢ひろばが催されたことはうれしいことでした。



美味しく食べていただくため頑張りました

報 告

「防災訓練」9/16 実施

「防災は忘れた頃にやってくる」といわれていますが、これに備えるため防災拠点である上末吉小・末吉小・駒岡小で各町会が参加して、応急救護・給水・炊出しなど様々な緊急時に必要な訓練が行われました。

参加された方からは「非常に良い勉強になった」「いざという時の心構えが出来た」「備蓄は大切ですね」などいろいろな声が寄せられ、改めて訓練の大切さが認識されたところです。

各御家庭では最低3日分の「水・食料・トイレ用品」だけはぜひ備蓄しましょう。



「備えあれば患いなし」
救命法の説明に熱心に耳を傾ける

お父さんと一緒にボクもできるかな？



予 定

「ポッチャ大会」12/16（日）開催予定

12月16日（日）9時～ 会場 末吉地区センター体育館
共催 上末吉地区連合・地区社協・あいねっと推進チーム



ポッチャは「世代間交流」として子供からシニアまで、一緒に楽しめるイベントです。各世代3名が一組となり、赤・青の少し重さのある柔らかいボールを投げ合って得点を競うチーム対抗の競技です。応援に来てください！

◆平成30年度賛助会員募集のお願い◆

賛助会員になっていただくと区社協から55%が地区社協に還元されます。この貴重な還元金は今年度の活動の財源として活用させていただきます。

平成30年度募集期間 6月1日～12月28日 個人1,000円 法人5,000円



カ

レ

ン

ダ

ー



- 12月 7日（金）金曜えがお亭
- 12月 16日（日）ポッチャ大会
- 12月 17日（月）ぽんぽこりん広場
- 12月 21日（金）やよい会
- 1月 18日（金）やよい会
- 1月 21日（月）ぽんぽこりん広場
- 1月 25日（金）老人の集い

- 2月 1日（金）金曜えがお亭
- 2月 15日（金）やよい会
- 2月 18日（月）ぽんぽこりん広場
- 3月 1日（金）金曜えがお亭
- 3月 4日（月）研修会「療護園」視察
- 3月 15日（金）やよい会
- 3月 18日（月）ぽんぽこりん広場
- 3月 22日（金）老人の集い