

まちのスーパースター

10月のとある日、生福保育園で子どもたちとボールを追う女性がいました。彼女の名前は、堂園彩乃さん。本市出身で神村学園高等部から女子サッカーの浦和レッドダイヤモンズレディースに入団し、その後2度の引退を経験し、現役復帰後、スペイン女子サッカーリーグで4チーム渡り歩いた異色の経歴の持ち主です。さらに、堂園さんは、スペインリーグで奮闘する中、昨年7月、娘さんを出産しました。当時所属していたチームは、妊娠判明後に契約を更新するという異例の待遇を堂園さんに提示し、その後出産を経て、今年1月に公式戦に復帰しました。



堂園彩乃さん

堂園さんは当時を振り返り、「クラブ、周りの方のサポートに支えられて、サッカーをすることができた。特に、練習中に娘を見てくれる夫には助けられました」と話し、スペインでの女子選手のサポートについて、「スペインでは、リーグや空気感が、妊娠、出産をする女子プレーヤーをサポートしようとしています。日本でも今後、女子アスリートが妊娠・出産し、復帰できるのが当たり前になれば」と話してくれました。



現在は、前チームとの契約を6月いっぱいまで終え、市来の実家にて、娘さんの成長をのんびり見守っています。また、指導者の資格取得を目指していて、「今後もサッカーと関わっていきたい」と話してくれました。堂園さんの今後に注目です。



熱い鼓動 風は南から

2023

燃ゆる感動



かごしま国体・かごしま大会

特別国民体育大会 特別全国障害者スポーツ大会

あと **291** 日

あと **312** 日

(12月20日現在)

絶対に
勝ちたい戦いが、
いちき串木野市で
ある

チェスト!

×バレ!

市実行委員会だより
vol.12

シティセールス課 (☎33-5642)

燃ゆる感動かごしま大会 顔出しパネルの設置

10月24日、燃ゆる感動かごしま大会の顔出しパネルを鹿児島県協力のもと、串木野庁舎1階ロビーに設置しました。パネルの下半分は串木野養護学校の児童たちがデザインしてくれたもので、11月18日～12月2日まで、同校にも展示してもらいました。12月中は、市来庁舎に展示してありますので、皆さまぜひご覧ください!



市来中学校生徒作! かごしま国体・かごしま大会応援ポスター



10月28日、市来中学校文化祭で、両大会の応援ポスターを、同校生徒さんが作成してくれました。1人ひとりが各都道府県を担当し、各々の名産や方言などその地方ならではの特徴を捉えた、唯一無二の作品ばかりです。この作品は、来年の両大会の開催期間中に競技会場である総合体育館に展示予定で、市実行委員会としては、早く皆さんにお披露目したい気持ちがいっぱい、来年の両大会開催がますます待ち遠しくなりました。

問合せ

燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会いちき串木野市実行委員会事務局
(シティセールス課国体推進係内)
☎33-5642 FAX 32-3124 メール c-kokutai@city.ichikikushikino.lg.jp
HP <http://www.city.ichikikushikino.lg.jp/kokutai/index.html>



「あいびれっじ」通信 Vol.23

あいびれっじ〈子育て世代包括支援センター〉(☎24-8311)

あいびれっじは子育ての総合相談窓口です。

子どもの睡眠について

私たちのからだには体内時計があり、昼間に活動し、夜間は休息するようにリズムができています。このリズムに合わせて規則正しい生活を送ることで、毎日、心も体も元気に過ごすことができます。

乳幼児、特に赤ちゃんの体内時計は最初から出来上がってはいません。

生まれた直後は寝たり起きたりを繰り返して、生後2～3か月頃から夜の睡眠が長くなってきて昼夜の生活リズムが整ってきます。

こうして体内時計の基盤が出来上がっていくのは2歳頃とされています。



★成長や心身の健康に必要なホルモンは夜寝ている間に多く分泌されます！★



成長ホルモン 骨や筋肉、各器官の成長・発達を促します！
夜に出るホルモンで眠り始めの深い眠りで多く分泌されます！



セロトニン 情緒の安定に関わるホルモンです★
分泌低下すると心が不安定になったり攻撃的になることも・・・



メラトニン 夜眠る頃に分泌が高まり、眠りを助ける役割を担っています♪
明るいとは分泌されないの、部屋を暗くしてね！

子どもの頃に習慣化された生活リズムは生涯にわたる生活習慣の基盤になります。

お子さんの一生の健康に影響を及ぼすため、乳幼児期から規則正しい生活リズムで過ごすことはとても大切なことです。

なかなか寝ない！そんな時は…

乳児の寝つきの悪さはお昼寝不足もあるようです。

夜寝ないから昼寝を短くしたり就寝時間を遅くするのではなく、下の表1の睡眠時間を参考にしながら睡眠不足の場合は早く寝かせるようにしましょう。

幼児期では、夜寝かしつけに時間がかかるという相談をよく受けます。幼児期では眠いとテンションが上がって活発になることもあるようです。大人からすると「まだ眠くないのかな」と思い、就寝時間を遅くしがちですが、そうすると寝不足になり朝起きれなかったり睡眠不足でイライラしたりと負のサイクルになってしまいます。また、寝る直前まで光(テレビやスマートフォン)を浴びると目が冴えて寝つきが悪くなるので注意が必要です。

夜寝るのが遅かったから朝遅くまで寝かせておく…のではなく、朝いつもどおり決まった時間に起こし、その日の夜は早寝するように心がけることが大切です！

寝る前のルーティーンを決めても良いです♪毎日同じ流れで行動することで寝つきを良くします。

例) 歯磨き→絵本→寝室へ移動→子守歌 などなど

表1 乳幼児の推奨睡眠時間(昼夜合計)

0～3か月	14～17時間
4～11か月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間

生活リズムを整えるポイント！

- ①朝、決まった時間に起きる
- ②朝ごはんを食べる
- ③昼間は体を動かす
- ④早めに寝る



朝ごはんをしっかり食べないと元気が出ません。朝ごはんは特に大切！！

眠りやすい環境

暗くて静か

少し涼しい



有限会社 ヤブサメファーム



今回のこだわりのイッピンは、本市生福にありますヤブサメファームの元気な鶏の卵と鶏肉です。

ヤブサメファームは、現社長の箇流馬重信さんが60年ほど前に、果樹園と兼業で鶏を飼い始めたことから始まりました。そこから、社長は、鶏が元気よく育てば、その卵や肉も栄養があり、食べた人も元気にすることができるというコンセプトで、鶏を育てています。

特にこだわっているのは、炭を使った鶏舎の環境づくり、そして、餌と水です。餌と水は、マイナスイオンを送り、酸化を中和する電子技法という方法で作っています。餌の生産を自ら行う鶏舎は珍しく、そのエサを食べた鶏はフンの臭いもあまりせず、そこから取れる卵は臭みがなく、すっきりして食べやすくなっています。卵が嫌いだった方にも大好評いただき、市外から何度も足を運ぶ方もいるそうです。

所在地 〒896-0078 生福 10186
 営業時間 9:00～17:30
 (日曜開店日は17:00まで)
 店休日 第1・第3日曜日
 お盆・正月3が日
 問合せ 32-8962
 ホームページ
 右の二次元コードから



こだわりのイッピン商品紹介

ヤブサメファームの卵 10個入 280円(税込)

ヤブサメファームに長く勤める山内和代さんは、「社長は、現在も良いと思った手法は取り入れて、試行錯誤している。そのため、餌の生産は工程も多く大変ですが、多くのお客様に元気になるこの卵を知ってほしい」と話していました。

今後もヤブサメファームでは、安心安全で人が元気になる卵と鶏肉をお客様に提供するため、試行錯誤を重ねていきます。



○こだわりのイッピン掲載事業者募集中！
 企画政策課 ☎33-5672) へお問い合わせください。

洋上風力発電

【2】市のエネルギー政策について

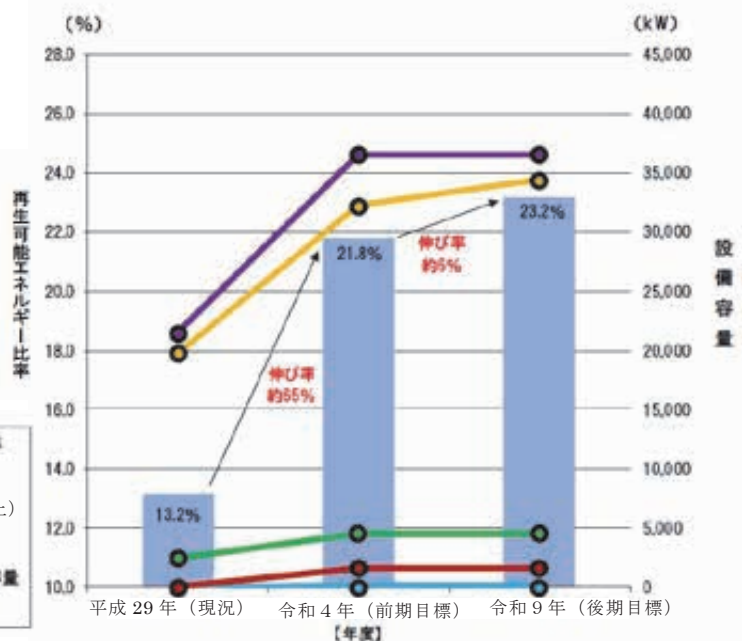
市では、目指すべき将来都市像「ひとが輝き 文化の薫る 世界に拓かれたまち」を目指す総合計画の中で、「環境維新プログラム」を推進しています。

このプログラムを進めるため、平成29年度「地域創生エネルギービジョン」を策定し、下の図のように地球温暖化の原因となる温室効果ガスの排出量が少ない再生可能エネルギーの導入を数値目標として掲げ推進しているところです。

具体的には、石油や天然ガス、電力等のエネルギー使用量のうち、太陽光発電や風力発電等の再生可能エネルギーが占める割合を令和9年までに23.2%まで引き上げることを目標としています。

【洋上風力発電に関するシンポジウムの開催】

- 日時 令和5年1月29日(日) 13:30～(予定)
- 場所 アクアホール
- ※詳しくは広報紙1月5日号に合わせて配布します。



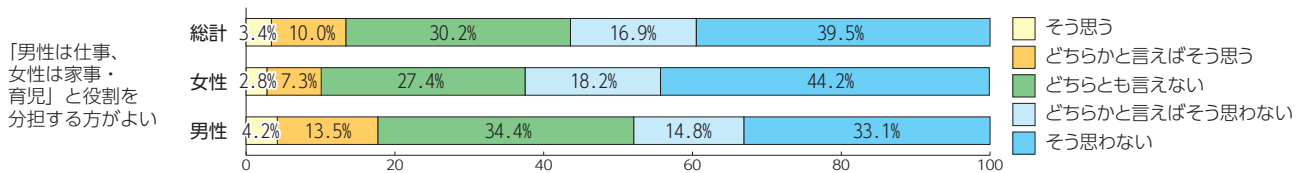
本市では、令和4年度に策定する「第4次いちき串木野市男女共同参画基本計画」の基礎資料とするため、市民の皆さまに男女共同参画に関するアンケート調査の協力をお願いしました。その結果概要について、シリーズで紹介します。報告書（全体版）は、市ホームページでご覧いただけます。

- 調査対象 市在住の18歳以上の男女2,000名
 - 調査期間 7月26日～8月12日
 - 調査方法 郵送による配布、回収（インターネット含む）
 - 回収状況 750（回収率37.5%）
- ※集計結果は、端数処理の関係上、構成比（%）の合計が100%にならない場合があります。

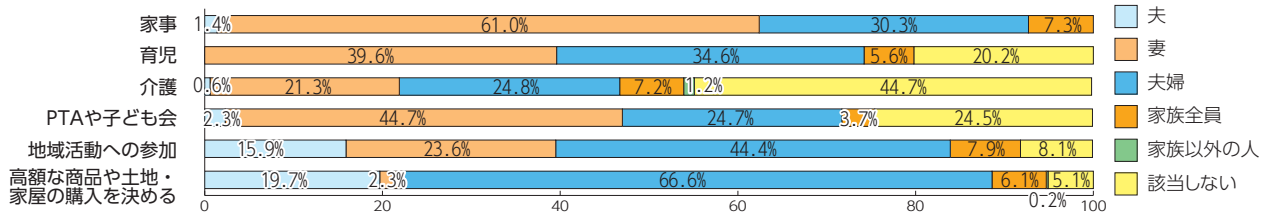
2 固定的性別役割分担意識*と家庭における夫婦の役割分担について

『「男性は仕事、女性は家事・育児」と役割を分担する方がよい』の項目において、「そう思わない・どちらかといえばそう思わない」という回答が、「そう思う・どちらかといえばそう思う」を上回っているものの、『日常生活の分担』の状況を見ると、「家事（掃除、洗濯、炊事など）」や「PTAや子ども会」、「育児（乳幼児の世話、子どもの教育など）」の分担では、妻が主に行っており、夫はそれぞれ3%にも満たない状況でした。これは、いまだに私たちの生活や慣習、社会制度の中に、固定的性別役割分担意識が根強く残っており、男女共同参画社会の形成を阻害する大きな要因となっていることがうかがえます。

※男女を問わず個人の能力等によって役割の分担を決めることが適当であるにもかかわらず、性別を理由に役割を固定的に分ける考え方のこと。



【日常生活の分担】



〔広告〕

山でのお悩み、ございませんか？
山林・立木買取ります
お気軽にお問い合わせください！！

寺師林業株式会社
TEL 0996-48-9136
いちき串木野市紀和浦131番地出水ビル201号

証明写真ボックス 履歴書 各種免許 マイナンバー
900円よりお得です！！

この広告をご持参の方に限り
ラッキーセブン 受験生おすすめ!!
通常価格の65%OFF

777円(税込)
※(注)撮影前に必ずご提示下さい。

申請写真は 市民文化センター近く
安心の **川元写真館**
プロ仕上げ!! 0996-32-4328

土日祝だけのランチビュッフェ
メイン料理(和食or洋食)+サイドビュッフェ(食べ放題)

メイン料理は週替わりメニュー
和食or洋食からお選びください。

土日祝日だけの限定営業
1,200円(税別)

サイドメニューはビュッフェスタイル
を日のスープサラダハンバーグデザートソフトドリンクコーナー

シーサイドガーデン
ホテルアクシアくしきの TEL 0996-32-4177
FAX 0996-33-1691
〒896-0033 いちき串木野市長崎町101番地 HP http://axia-kushikino.jp

(株)アサンテ 障がいをお持ちの方、一緒に働きませんか？
就労継続支援A型事業所
就労支援センター
イマジン

利用者大募集
ハローワーク・インディードに求人掲載中

当事業所は、障がいを持った方々が雇用契約を結び、給与をもらいながら働く事ができます

仕事内容 ・洗濯業務・清掃業務・売店業務・食器洗浄業務 **月給** 5～7万円

お気軽にお問い合わせください！

ホームページ公開中！ **電話 . 0996-36-2600**

株式会社アサンテ 串木野 検索
住所：〒899-2101 鹿児島県いちき串木野市湊町一丁目23番6号地

市来小学校創立150周年



市来小学校は創立150周年を迎え、10月30日の運動会終了後、周年事業として児童・教職員ら約300人が、空に向け風船を飛ばしました。

また、11月12日、中屋市長や来賓等を招いて記念式典が行われ、「150」の人文字をドローンで撮影しました。この他、記念事業実行委員会では、地元焼酎蔵5蔵に協力いただき、記念焼酎5本組みセットを制作しました。購入を希望する方は、記念事業実行委員会（☎090-9451-5291）までお問い合わせください。

市来幼稚園、市来小学校との芋掘り交流



11月9日、市来小学校の畑で、市来幼稚園年長児と市来小2年生が芋掘りをしました。

5月に植えたサツマイモの苗に、大きなお芋がたくさんできました。園児は2年生に優しく手伝ってもらいながら芋掘りを満喫しました。

掘った芋は焼き芋にして、後日一緒に食べる予定です。

学校給食に「ちりめん」を提供



11月1日、鹿児島県ちりめん・しらす協議会に所属する羽島漁業協同組合と市来漁業協同組合所属の(有)大久保水産、(有)川畑水産から、学校給食に使用してほしいと、地元特産品「ちりめん」24kgを提供いただきました。

これは、同協議会が子どもたちに本市の特産品である「ちりめん・しらす」に親しんでもらえたらと、毎年提供を続けられているものです。この「ちりめん」は、11月14日と28日の給食で、子どもたちがおいしくいただきました。

串木野高校歩こう会



11月18日、串木野高校が全校生徒で歩こう会を開催し、学校から照島海岸までの道を楽しみ、その後、照島海岸の清掃活動を行いました。

同イベントは、新型コロナウイルスの影響で約3年ぶりの開催となり、生徒も笑顔を見せていました。

3年生の安田結翔さんは、「3年生で、初めてできたイベントでした。みんなと話しながら歩いて楽しかった」と話しました。

シルバー人材センター会員のボランティア清掃



10月13日、本市シルバー人材センターの会員26名が、栄町にある市有地の除草作業を行いました。

シルバー人材センターには、毎年市有地等をボランティアで除草や清掃をしていただいています。

ありがとうございました。

(株)ヒガシマルの新たな工場が竣工



11月15日、西薩中核工業団地で(株)ヒガシマル串木野第二工場の竣工式が行われました。

平成5年の串木野工場の操業以来、平成27年にはバイオテクノロジー研究所、さらに今回隣接地に第二工場として、皿うどんを始めとする製麺工場を増設されました。本市における重要な中核的立地企業として産業の振興・雇用の確保をはじめ、地域経済の浮揚発展が大いに期待されます。

鹿児島県文化財功労者表彰受賞



11月10日、県庁で、令和4年度鹿児島県文化財功労者表彰式があり、本市の文化財保護審議会副会長の徳重涼子さん（大里）が長年の功績を称えられ、表彰を受けられました。

地域の方と国際交流



11月5日、麓公民館で、本市在住のALT・留学生が麓の地域の方とふれあいました。

イギリス、ミャンマー、ネパールなどそれぞれの母国の文化や料理、言葉などを教えていただき、参加した地域の方は、各国の挨拶の練習など熱心に取り組んでいました。

今後も麓公民館では多文化共生に取り組んでいきます。

身近に感じる一流の芸術



10月21日、串木野西中学校で、東京佼成ウインドオーケストラによる演奏が披露されました。

また、11月15日、市来小学校で「笑いの芸能「寄席」」として、落語の公演が行われました。

それぞれ「市町村による青少年劇場」などの芸術鑑賞事業として実施されたもので、ふだんなかなか接することのない一流の芸術に触れることができ、児童・生徒たちが参加する一幕もあるなど、貴重な機会となりました。



第2回市女性連 チャリティーパークゴルフ大会開催



昨年に引き続き、11月13日、市パークゴルフ場で、市女性連会員の懇親と、体力アップを目指して、チャリティーパークゴルフ大会が開催されました。

当日は68名の参加があり、初めてパークゴルフを経験した方もいました。狙ったところにボールを転がすことに苦戦しながら、みなさん和やかな雰囲気楽しくプレーしていました。会話が弾み、あちこちで笑いが絶えない様子でした。

また、この大会では、子どもたちの読書活動の一助となるようにチャリティー募金も行い、23,906円が集まりました。今後、学校へ届けられる予定です。



いちき串木野市スポーツ協会表彰式



10月29日、いちきアクアホールで、スポーツやレクリエーションの振興に寄与し、顕著な功労のあった方や、各種スポーツ大会で優秀な成績を収められた個人や団体に対しての表彰式が開催されました。受賞された皆様、おめでとうございます。

●市スポーツ協会表彰（敬称略）

体育功労賞	萩原直敏 東瀬戸照士 中野和昌 前田恵子 入枝久恵 榎木俊浩 東弘幸 久保克仁
優秀選手賞	原口侅歩 平純空 谷門優真 松元俐穂 中間遥斗 カリバカロライン 吉留美桜 田島愛梨 平田和 室屋愛
優秀団体賞	串木野ドリームズスポーツ少年団 串木野黒潮スポーツ少年団 串木野FCスポーツ少年団 汐見ソフトボールスポーツ少年団 串木野中学校弓道部 神村学園中等部男子サッカー部 神村学園中等部女子ソフトボール部 神村学園高等部女子サッカー部 神村学園高等部駅伝部 神村学園高等部男子サッカー部 神村学園高等部女子硬式野球部 神村学園高等部女子ソフトボール部 神村学園高等部男子硬式野球部

●日本スポーツ少年団顕彰

いちき串木野市スポーツ少年団団本部

●鹿児島県スポーツ協会表彰

椀赦知雄

●日置地区スポーツ協会表彰

西上原俊郎 南義弘 迫秀樹 田淵明 竹之内勉

シーサイドソフトテニス大会開催



11月20日、いちき串木野市庭球場でシーサイドソフトテニス大会を開催しました。結果は以下の通りです。

- 一般の部 優勝 井手上・内組（エターナル）
第2位 白井・久木野組（TEAM 海童）
第3位 東小菌・桑木組（TEAM 海童）
第3位 小橋口・大園組（エターナル）
- 女子の部 優勝 今村・今村組（神村学園高等部）
第2位 檜八重・小島組（楓小町）
第3位 井手上・永田組（串木野中）
第3位 坂上・柏木組（神村学園高等部）

第70回串木野弓道大会



9月25日、第70回串木野弓道大会が県内各地から23チーム68名が参加し、串木野弓道場で開催されました。今大会は、新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりの開催となり、感染拡大防止対策を行ったうえで実施されました。市内の入賞者は次のとおりです。

- 個人男子の部
第5位 橋口 聖矢（串木野A）
第6位 西屋敷 忍（市来A）
- 個人女子の部
第2位 野澤 貴子（串木野B）
第5位 橋口 聡子（串木野B）
- 個人シニアの部
第3位 徳重 恵美子（市来B）

第16回市地区対抗駅伝競走大会



11月20日、串木野新港周回コースで、第16回市地区対抗駅伝競走大会が開催され、参加した13チームの選手たちが、一本のタスキを懸命につなぎました。

新型コロナウイルス感染症の影響等で4年ぶりに開催された今大会は、新コース9区間で競われ、羽島地区が優勝を飾り、準優勝湊地区、第3位生福地区の順となりました。区間賞は以下の通りです。



優勝した羽島チーム

●区間賞（敬称略）

区間	氏名	タイム	区間	氏名	タイム
1区（フリー）	堀切 颯真（羽島）	4' 46	6区（中学以上女子）	勝田 乙葉（照島）	3' 33
2区（小学男子）	西川 友稀（中央）	3' 22	7区（フリー）	中江 銀次（照島）	5' 25
3区（フリー）	大屋 瑠聖（湊町）	5' 24	8区（一般男子（40歳以上））	松田 和久（生福）	3' 07
4区（小学女子）	橋口 心華（本浦）	3' 36	9区（フリー）	屋久 楓（湊町）	8' 08
5区（フリー）	山崎 太聖（生福）	5' 29			

目指せ日本一！神村学園壮行会



12月12日、神村学園中等部・高等部から全国大会に出場する7つの部を激励しようといちきアークホールで壮行会が行われました。

各部の代表が、「全国大会で活躍し、いい報告をしたい」と意気込みを述べました。出場する大会のスケジュール、テレビ放送の予定は以下の通りです。選手たちの活躍をお祈りします。

【高等部】

- 女子駅伝部 女子第34回全国高等学校駅伝競走大会 NHK総合 12月25日（日）10：20スタート @たけびしスタジアム京都スタート、ゴール
- 女子サッカー 第31回全日本高等学校女子サッカー選手権大会 12月30日（金）13：45 対 AICJ 高校（広島1回戦）@三木陸上競技場
- 男子サッカー 第101回全国高校サッカー選手権大会 KTS 12月31日（土）12：05 対 山梨学園（1回戦）@川崎市等々力陸上競技場
- 女子ソフトボール 第41回全国高校女子ソフトボール大会 令和5年3月18日（土）～@鹿児島市

【高等部・中等部吹奏楽部】

- 第6回カラーガード・マーチングパーカッション全国大会 令和5年1月29日（日）@駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館

【中等部】

- 女子サッカー 高円宮妃杯 JFA 第27回全日本U-15女子サッカー選手権大会 12月10日（土）13：30 対日テレ・東京ベルディメニーナ（1回戦）1-4（敗北）
- 女子駅伝 第30回全国中学校駅伝競走大会 12月18日（日）11：10 @滋賀県希望が丘公園スタート・ゴール



グリーン・ツーリズム受け入れが再開



11月7日から9日にかけて、市グリーン・ツーリズム協議会による修学旅行生の受け入れが、約3年ぶりに行われました。

訪れた学校は、東京学芸大学付属国際中等教育学校で、総勢19人の生徒が、各受入家庭で農作業や郷土菓子作りなどを体験しました。

別れの際には涙を流す生徒もいて、生徒はもちろん

受入家庭にとっても思い出深い有意義な交流ができました。

協議会では受入家庭を随時募集しています。受け入れに興味のある方はぜひお問い合わせください。

●問合せ

NPO 鹿児島いちき串木野観光物産センター
(総合観光案内所) ☎ 32-5256

ドライフラワーリースづくりワークショップを開催



11月12日、観音ヶ池市民の森で「地域の豊かな暮らし」をテーマに、ドライフラワーリースづくりワークショップを開催しました。

参加した方は、木々が色づき始めた自然の中で、ゆったりとドライフラワーづくりを楽しみ、豊かな時間を過ごしていました。

今後も、様々なカルチャーに触れて日常を豊かにする機会を提案していきます。



薩摩半島×観光 HUNT

	日置市	南さつま市	南九州市	枕崎市
				
	「ひおきの逸品」プレミアム付き商品券・電子商品券の販売	第11回南さつま海道鑑真の道歩き	ダイヤモンド薩摩富士	コロナ復興ぐるっと枕崎スタンプラリー
日時	1月20日(金)まで ※電子商品券は2月28日(火)まで	2月25日(土)	12月初旬から1月中旬まで	1月31日(火)まで
場所	日置市観光案内所・日置市商工会東市来支所・日置市商工会日吉支所・日置市商工会吹上支所	日本の原風景坊津コース(約10km) 亀ヶ丘東シナ海絶景コース(約12km)	御茶屋の場公園など	枕崎市内76か所
料金	商品券1冊4,000円(1,000円×5枚綴り) 電子商品券1口800円(1,000円) ※いずれもプレミアム率25%	一般・高校生 1,500円 小・中学生 300円	—	参加は無料 ※施設・店舗によって利用料が異なります。
問合せ	日置市観光協会 ☎099-248-7380	南さつま海道鑑真の道歩き実行委員会 ☎0993-53-2111	南九州市商工観光課 ☎0993-83-2511	枕崎駅前観光案内所 ☎0993-78-3500
内容	日置市内18店舗で使用でき、薩摩焼や木工品、ガラス製品などの工芸品をお得に購入できます。	南さつま市の美しい景色や名所を巡る海道歩きを楽しみませんか？	期間中、開聞岳山頂に太陽が昇る“ダイヤモンド薩摩富士”が見られます。	枕崎をぐるっと観光、スタンプを3つ集めて豪華賞品を当てよう！
その他	対象店舗や詳細は、日置市ホームページをご覧ください。 ●有効期限 商品券 1月31日(火) 電子商品券 2月28日(火)	参加申込方法等お問い合わせは実行委員会へご連絡ください。		詳しくは、右の二次元コードから特設サイトをご覧ください。 



地域おこし 協力隊からの ワクワク便



原島佑果

12月も半ばになり今年を振り返るとあっという間に過ぎた1年でした。皆様の2022年はどんな1年でしたか。

先日、旧冠岳小学校を利用して「秋のリトリート ーパワースポットで美容と癒しの体験をー」というテーマでイベントを開催しました。当日はメイクやネイル、ヘアアレンジ、マッサージ、お絵描きワークショップなど各種30分の体験がメインでした。その他「秋のリトリート」に相応しい食べ物やドリンクが楽しめたり、炭や野菜の販売がありました。

体育館にはお子様に馴染みがある遊具を揃え、遊び場として解放し、当日は神村学園の学生さんがお子様の見守りボランティアで遊びに来てくださいました。子どもたちがお兄さんお姉さんと楽しく遊んでいる姿を見ているだけで元気をもらえますね。

夕方からは宿泊を伴うキャンプをし、翌日の朝はピラティスとオリジナルブレンドティーの販売をしました。身体を動かし、ティーでデトックス、心地の良い1日のスタートを切れたのではないのでしょうか。美容と癒しの体験イベントは中々聞き慣れないものだったと思いますが、赤ちゃんからご高齢の方までたくさんの方に足を運んでいただきました。



ありがとうございました
♪当日の様子は右の二次元コードからInstagramでご覧いただけます。



おれんじコーナー

No.15

こんにちは！認知症地域支援推進員の逆瀬川です。今回は“認知症のサイン”を紹介します。

年末年始に気づける認知症のサイン

コロナに関する規制なども緩和され、久しぶりに実家へ帰省される方や旅行へ行かれる方も多いのではないのでしょうか。たくさん自粛した分、楽しい時間が過ごせるといえますね。

実家から離れて生活している方や普段忙しくてなかなか会えない方は、家族が電話などで「同じことを何度も言うようになったなぁ」などは気づくことがあっても、実際に帰省してみると家や周辺の様子が変化していることに驚くこともあります。

気づきのポイント

- *家の整理整頓やゴミ出しができなくなった
 - *料理の味付けが前と違う
 - *同じものがたくさん買ってある
 - *身だしなみを気にしなくなった
 - *家電製品などの使い方がわからなくなった
 - *意欲がなくボーっと過ごしていることが多い
 - *できごと自体を忘れてしまう
 - *以前にくらべて怒りっぽくなった
- など



どんな病気でもそうですが、認知症は時間とともに進行することや、他の原因から一時的に症状が起こっていることもあるため、**早期診断・早期治療が大切**です。“今までと違う”と思ったら早めに医療機関で相談しましょう。

どこの病院に行けばよいかわからない場合は、まずは「**かかりつけ医**」に相談しましょう。

詳しい検査などが必要な場合には「**認知症疾患医療センター**」や**専門医**へ紹介してもらいましょう。



受診についてお悩みの際は地域包括支援センターへご相談ください。

相談窓口

地域包括支援センター
(串木野庁舎 2階)
昭通133-1
☎33-5644

“物忘れが気になる”など、心配や不安があったら
まずは地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

