

中央区役所

〒860-8618 中央区手取本町1-1 ☎328-2555

認知症介護家族のつどい 「こもれびひろば」

電話でお話しませんか

期 1月4日(月)～29日(金) ※土日祝除く
時 午前8時半～午後5時半 内 介護経験者が介護上の悩み・不安などについて電話相談を受け付けています。気軽に相談ください 問 ささえりあ水前寺(☎362-0065)
(中央区役所福祉課 ☎328-2311)

認知症介護家族のつどい 「もやいのひろば」

電話でお話しませんか

期 1月4日(月)～29日(金) ※土日祝除く
時 午前9時～午後4時 内 「もやいのひろば」とは、認知症介護上の悩みや将来の不安などの悩みについて語り合う会です。「もやいのひろば」のボランティアスタッフが電話で相談を受け付けています。気軽に相談ください 問 ささえりあ熊本中央(☎319-0222)
(中央区役所福祉課 ☎328-2311)

新しい自治会長さんです

(11月30日までの届出) (敬称略)
佐藤 友則(白川11)
(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

食と備えについての 食育ガイドブックを作成しました



いつ起こるか分からない災害などの非常時に対応できるよう、日頃からの備えが大切です。中央区役所保健子ども課では、食の備えについてガイドブックを作成しました。ローリングストック法(普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使った分だけ買い足し、常に一定量の食材を備蓄する)や、パッキング(食材と調味料をポリ袋に入れ、湯煎したり、混ぜ合わせたりする調理法)のレシピなどを掲載しています。



詳しくは、中央区ホームページの「防災」ページへ。
(中央区役所保健子ども課 ☎328-2419)

中央区ニュース

中央区そなえる防災講座を開催しました

11月25日(水)、中央公民館で中央区そなえる防災講座を開催しました。

防災士の柳原 志保さんを講師に迎え、中央区民など23人が参加。「コロナ禍での防災術」と題してお話しいただきました。

宮城県で東日本大震災を経験後、平成24年に熊本県和水町に移住された柳原さん。平成28年の熊本地震の教訓から、特に震災関連死をなくするために必要な「健康・衛生・心」の備えを中心にお話しいただきました。コロナ禍の今、どこに避難するか選択肢をもつことについて、自宅の2階(垂直避難)や友人の家など、災害時に自分や家族が少しでもストレスを減らせる安心・安全な場所を探していただきたいと思います。

また、災害はいつどの地域でも起こり得る今だからこそ、「もしもに備えるいつも」を日頃から工夫して実践されているご家庭のお話もあり、「防災を皆で無理なく続けていきましょう」というメッセージがありました。

【参加者の声】—アンケートより抜粋—

- ・ 自宅でできる防災術など、家に帰って準備や試してみようと思うことが多かった。
- ・ コロナ禍においても災害時においても備えることは同じで、常日頃からもしもの時に準備しておくことの大切さを改めて考えさせられた。
- ・ 実践的でわかりやすい、2時間あっという間だった。
- ・ 避難所はお客様として行くのではなく、避難者を含め全員で作るものだという話が勉強になった。

(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

中央区まちづくりマンガスクールを開催しました

中央区では、若い世代にあまりなじみのない「まちづくり」や「自治会活動」を身近に感じてもらうと、マンガを題材にしたワークショップ「中央区まちづくりマンガスクール」を10月から12月にかけて開催しました。

「まちづくりマンガスクール」は、イラストレーターの指導のもと、地域課題をテーマにしたマンガを描き、完成作品をプロのマンガ編集者に講評していただく全4回の講座です。

今回は小学5年生から高校2年生までの9人が参加し、「私たちのまちとゴミ問題」をテーマにマンガ創作に取り組みました。

生徒たちは、ゴミの散乱や不法投棄などにより発生する問題だけでなく、実は町内自治会が散乱したゴミや分別されていないゴミを片づけるなど、私たちのまちの環境美化に取り組んでいることを意識しながらストーリーを考えました。オリジナルのマンガを描いてみたいという生徒やマンガ家を目指したいという生徒など、目標や描くイラストはさまざまでしたが、それぞれがテーマに沿った自分のアイデアをマンガで表現していました。

完成作品は、今後市ホームページなどに掲載しますので、楽しみにしてください。

(中央区まちづくりセンター ☎328-2232)

東区役所

〒862-8555 東区東本町16-30 ☎367-9111

【講座】認知症サポーター養成講座受講生募集

無料



認知症を正しく理解し、認知症の方と家族を支える応援者(サポーター)になりませんか。

回 2月9日(火)午後2時～3時半(受付:午後1時半～) 場 東部公民館大ホール 内 認知症の症状と対応・認知症の人と家族の思い・認知症サポーターの役割 定 30人(先着順) 申 1月12日から電話でささえりあ江津湖(☎214-6888)へ
(東区役所福祉課 ☎367-9127)

東区役所(区民課)窓口混雑予想

1月の窓口混雑予想
(★の数が多いほど混雑します)

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
				1月1日 開庁日
4 ★★★★	5 ★★★★	6 ★★	7 ★★★★	8 ★★★★
11 開庁日	12 ★★★★	13 ★★	14 ★★	15 ★★★★
18 ★★★	19 ★★	20 ★	21 ★★	22 ★★★★
25 ★★★	26 ★★	27 ★★	28 ★★	29 ★★★★

引越し等に伴う手続きで窓口が大変混雑します。時間に余裕をもってご来庁ください。
(東区役所区民課 ☎367-9124)

みんなで知ろう！防ごう！冬季の事故

本市では毎年、約100人の方が不慮の事故で亡くなっています。種類別にみると1位は窒息(全体の27%)、2位は転倒・転落・墜落(26%)、3位が交通事故(14%)の順となっています。窒息は交通事故の約2倍です！

また冬季は「餅による窒息」、「入浴中におぼれる」、「暖房器具や加湿器等によるやけど」、「こたつでの脱水」などの事故が起こりやすくなります。

事故を防ぐための注意点や予防策を知り、家庭で対策をとることが安心にもつながります。

予防策を参考にさせていただき、よい年末年始をお過ごしください。

◇餅による窒息事故

餅は食品の中で窒息事故が起きやすい食品です。お正月に久しぶりに餅を食べるという人も多いため注意しましょう。

予防策

- 餅は調理の段階で、食べやすい大きさに小さく切っておく
- 餅は少量ずつ口に入れ、よくかんで飲み込む
- しゃべりながら食べない
- 口の中を飲み物や汁物で湿らせておく



◇入浴中の溺水事故

「ヒートショック」は、急激な温度差によっておこる体調トラブルのことです。

特に冬季の入浴時は、寒い脱衣室・浴室から熱い浴槽に入ることによって血圧が急上昇・急降下し、失神や心臓発作、脳梗塞などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

入浴だけでなく、寒いトイレでも似たようなことが起こるので注意しましょう。

予防策

- 温度差をなくす
(脱衣室は暖房器具で、浴室はシャワーや浴槽のフタを開けて湯気で温める)
(気温が低い早朝や深夜の入浴は控える)
- 湯の温度は41度以下、湯につかる時間は10分を目安にする
- 浴槽から急に立ち上がらない
(手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がる)
- 食後、飲酒後、医薬品内服後の入浴は避ける
(食後1時間経過後に入浴を)
- 入浴前に同居人に一声かける

◇暖房器具や加湿器等によるやけど

やけどは、ストーブ、ファンヒーター、スチーム式加湿器、湯たんぽやあか、電気カーペット、電気毛布、コタツ、カイロなどで起こります。就寝中に電気毛布や湯たんぽ、カイロを使って「低温やけど」になる人もいます。

予防策

- 子どもや赤ちゃんが触れる場所には暖房器具等を置かない、囲いを立てる
- 電気毛布や電気あかなどはタイマーを短く設定しておく、寝る前に布団を温めるだけに使い、就寝時はスイッチを切るなど
- 電気カーペットやコタツで寝てしまった場合は、起こして布団に寝せる



◇そのほか

コタツでの脱水→こまめな水分補給、コタツで寝せない
こどものフード付きジャンパーやパーカー、洋服のヒモ
→フードやヒモが遊具やドアノブなどに引っかかり首をしめる等の危険あり！



(参考資料) 高齢者の事故防止 子どもの事故防止
消費者庁 について について
ホームページ



(東区役所保健子ども課 ☎367-9134)