



### 5/20(水) 産山学園5年生の田植え体験学習

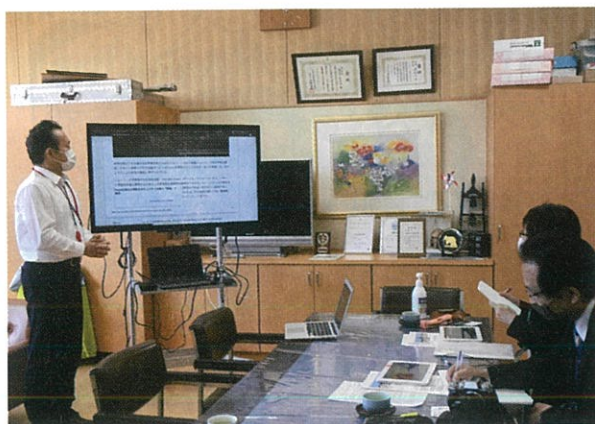
例年学園グラウンド下の水田で実施している「田植え体験学習」が5月20日に行われました。学園応援隊である高橋達雄さん指導のもと、実際の稲苗を使って9名の児童全員が素足で水田に入り田植を体験。今年の5年生達は稲苗を最後まで植え付けることができました。加えて米の稲苗だけでなく、新しい試みとして投げて植え付ける「空中田植え」を体験。児童達は最後まで手を抜かず熱心に取り組みました。学園の村上豊優校長は「学習を通して農業を理解し先人の苦勞を知り、食の大切さや稲刈り、草刈体験を行うことで命を育む尊さを学んで欲しい」と地域学習「うぶやま学」の試みの重要性を語ってくれました。「産山に誇りを持ち自己の生き方を考える」学習は身体を動かすことの重要性を教えてくださいます。



### 5/19(火) 産山学園 最先端の教育

産山学園で行われているICT教育を視察するため、南関町教育委員会が来村しました。対応した村上豊優校長は、生徒たちがオンラインで自宅から授業に参加している様子をテレビスクリーンに映し出しながら、村が取り組んでいる、家庭からインターネットを通して学園や先生たちとつなぐ環境の整備事業について説明をしました。

休校期間中でも学習が継続できるよう、産山学園は県教育センターと連携しながらオンライン授業を開始しました。これまで村は平成21年度より全教室に電子黒板の設置や、県内先駆けての1人1台のタブレット端末の導入など、ICT教育に取り組んできました。今年度はさらなる充実を目指して、産山学園のネットワーク環境整備や現在導入している1人1台のタブレット端末の更新を行い、ICT教育をより一層推進していきます。



### 地域おこし協力隊通信

(星山)

産山村の皆様、こんにちは。

コロナウイルスの影響で色々な事が変わりつつあります。移動販売の手伝いを通じて出会った、買い物に困っている村民の方々は大丈夫なのだろうかと気にかかっています。何か手伝える事がありましたらキャンプ村におりますのでお知らせ下さい。

今回の事で自分の生活も色々見直しつつあります。家庭菜園を始めたり、10年程眠っていた自転車を引っ張り出し感染予防に配慮しつつ、村内を走り始めました。自転車に乗っていると車やバイクでは全く気が付かなかった景色に立ち止まる事が多く、小さいけど新しい発見があります。

また、道路の脇には残念ながらゴミがよく落ちています。長い火バサミを持参し村の情報収集も兼ねてゴミ拾いサイクリングをやってみようと思っています。また、自転車等を利用したアクティビティを村のイベントとして取り入れられないか考えています。

追伸

自転車で帽子とマスクをしてゴミ拾いしている人物が居ましたら多分、私です。通報せずそっと見守って下さいね。

### 今日の表紙

#### 扇棚田での田植え

5月11日、全国棚田百選に選ばれている乙宮山吹地区にある扇棚田で田植えが行われました。山間の浸食された扇状に広がる地形を等高線状に開墾した絶景の棚田として、田植えや稲刈り時にはマスコミやアマチュアカメラマンが撮影に訪れます。山吹水源から導水しており、うまい米作り百選にも認定されています。

(令和2年5月25日提出)



お悔やみ申し上げます  
山部 春美 様  
五月十一日没(上山鹿東)

短歌  
新しく鋤き返されし黒土に白き二羽餌食みて居り  
その昔義母と二人で山菜をつみし思い出足病む我は  
寒空にひとときわ光る星ひとつ我待つ夫と信じて見上ぐ  
おかげ様夫に守られ友もいるまわりの皆に感謝する  
出窓から見える野の花美しく日日の生活おかげ様と言う  
日向 西澤 美幸  
五月田園の水面に浮かぶみずかがみ夕暮れ時刻は静けさつもの  
幼き日母のみやげは童話本今も時折リストリー想の像べ  
道端で思わず会釈する我に微笑み返す二基のかかし  
山鹿 酒井 耐子

熊本県産畜産協同会阿蘇支所統計による  
熊本県産畜産協同会阿蘇支所統計による  
○市場セリ日:令和2年5月13日(水)~15日(金)

熊本県産畜産協同会阿蘇支所統計による		性別	頭数	平均価格	先月比	平均体重	Kg単価	平均日齢
褐毛	県市場平均	去勢	183	639,046	4,303	341	1,875	287
		メス	137	547,623	23,565	310	1,769	294
	産山牛平均	去勢	2	680,350	40,150	334	2,037	272
		メス	2	611,600	▲73,700	361	1,697	298
黒毛	県市場平均	去勢	447	700,001	▲27,262	326	2,150	293
		メス	337	594,242	▲28,889	297	2,000	297
	産山牛平均	去勢	13	745,800	▲15,547	334	2,230	301
		メス	9	655,844	▲34,956	309	2,123	307

### 産山村人口の動き(5月22日現在)

男.....764人  
女.....707人  
合計.....1,471人  
世帯数.....641戸  
男 出生 0人 死亡 0人  
    転入 1人 転出 2人  
女 出生 0人 死亡 0人  
    転入 0人 転出 2人

は、一人で悩まず相談しましょう。

■相談電話窓口

☎096-386-1166

平日9:00~16:00

熊本県精神保健福祉センター

新型コロナウイルスなどの感染症対策に伴う家庭ごみの捨て方について

ごみの捨て方について、下記の内容に注意してください。

(ア) ごみ袋は中の空気を抜いていないと破裂することがありますので、ごみがいっぱいになる前に早めに中の空気を出してしっかり縛って封をしてください。

(イ) ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗ってください。

(ウ) 使用済みのマスク等のごみを捨てる場合は、ごみに直接触れないようお願いします。

■問い合わせ先: 役場住民課

☎25-2212

つきましては、本年5月上旬に送付しております固定資産税課税明細書等をご確認の上、まだ異動が反映されていない家屋がありましたら、住民課税務係までお問い合わせください。

■お問い合わせ先/産山村役場

住民課税務係 TEL25-2212

無人航空機による農業散布はルールを守りましょう!

無人ヘリコプターやマルチローター(ドローン)などの無人航空機による農業散布などを行う場合は、国土交通大臣の許可・承認が必要となります。また、県への散布計画の提出も必要です。さらに、散布に当たっては、基本ルールを守り、周辺住民やミツバチの巣箱などに農薬が飛散しないように注意してください。

詳しくは、県農業技術課(☎096-333-2381)または最寄りの各広域本部(地域振興局)農業普及・振興課までお尋ねください。

コロナウイルスに負けない! こころの健康を守ろう!

ストレス状態で不安な気持ちが続いても、多くの場合は、自然と回復に向かいます。

どうしても気持ちが前に向かない、つらい、不安な気持ちがずっと続いている、どうしたらいいかわからないといった時に

《役場電話番号》

- 総務課 25-2211
- 企画振興課 25-2211
- 健康福祉課 25-2212
- 住民課 25-2212
- 経済建設課 25-2213
- 教育委員会 25-2214

「金婚夫婦表彰」に該当される皆様へ

今年度の金婚夫婦表彰の対象は昭和45年1月1日から12月31日の間に婚姻または同居された、満50年になるご夫婦です。該当すると思われる方は7月3日(金)までに役場住民課までお知らせ下さい。

■お問い合わせ先 役場住民課

☎25-2212

あなたの家屋は大丈夫ですか? (固定資産税)

○固定資産税課税明細書をご確認ください。

あなたの家屋は登記されていますか? 登記されていない家屋については、解体や新築・増築・所有者の変更等をされた場合に、役場への届け出が必要となります。この届出がなされない場合は、登記されていない家屋については役場がその異動を把握できず、適正な課税が行えない可能性があります。

うぶやま ぐもあるある マンガ



こんにちは。産山で学童支援員をさせていただいているおたにまさえです。職場の子どもたちの毎日の言葉があんまり面白く、日々忘れてしまうのがもったいないので、イラストで記録してみました。心配事が多いこのご時世に、ちょっとクスッと笑える時間を持っていただければうれしいです。



少子化打開に貢献か。



言えは言うほでする。



コロナ前の平和な時代。



だれがやねん。

くまモンと一緒に新しい生活スタイルを!

県では、新型コロナウイルス感染防止のため、県民の皆さんに取り入れていただきたい「新しい生活様式」の定着に向け、新型コロナウイルス感染防止対策啓発用のくまモンのイラストを活用した広報を行っています。また、本イラストは、県民の皆さんも、届出制(許諾不要)で、ポスターやチラシなどに活用することができます。くまモンのイラストのダウンロードや届け出などについては、くまモンオフィシャルホームページでご確認ください。

(くまモンオフィシャルホームページ) <https://kumamon-official.jp/kiji0035179/index.html>

7月は「愛の血液助け合い運動」

熊本県では、7月を「愛の血液助け合い運動」期間として、広く県民の皆さんに献血の呼びかけを行っています。夏場は長期の休みや暑さにより、献血者が減少することが心配されています。今までに献血の経験がない方も、ぜひ、この機会に献血への御協力をお願いします。

7月は「愛の血液助け合い運動」の期間です。400mL献血・成分献血にご協力ください。みんなで、献血の輪を広げましょう!



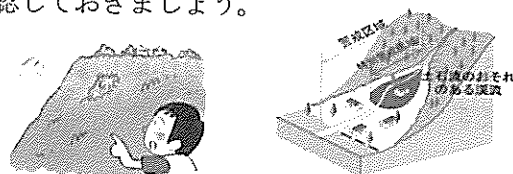
# 自分の命は自分で守る!

—梅雨時期の大雨等に備えるために—  
総務課総務係 TEL 25-2211

これから本格的な梅雨時期に入りますが、豪雨はいつ襲ってくるか分かりません。平成24年九州北部豪雨や平成28年熊本地震など経験した災害の教訓を生かし、改めて災害に対する心構えとともに、避難経路の確認や非常持ち出し品の準備など、日頃から万全に備えましょう。

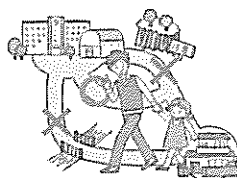
## ①家の周りを確認する

自分の家が土砂災害警戒区域等危険な場所に入っていないか、『産山村総合防災マップ』又は県HP等で確認しておきましょう。



## ②避難経路を確認する

災害の形態や地形、状況により避難経路は変わります。日頃から避難所とともに避難経路の確認をしましょう。



【緊急指定避難所】

産山・田尻・山鹿・南部地区公民館  
産山日向消防詰所

## ③気象情報等を確認し

### 災害の前に早めの避難を

度重なる大雨により土砂災害が起きやすくなっています。雨・洪水警報、土砂災害警戒情報、雨の状況に十分注意し、危ないと感じたり、土砂災害の前兆現象を見かけたら速やかに安全な所に避難しましょう。

土砂災害の前兆

- ・小石がパラパラ落ちる
- ・斜面から水が吹き出す
- ・山鳴りがする
- ・沢や井戸の水が濁る
- ・川が濁り流木が混ざり始める
- など

## ④3日以上以上の備えを

災害時、役場を始め公的機関は、人命救助を最優先に活動するため、救援物資を十分に確保できない恐れがあります。各自で最低3日分の飲料水(1人1日3ℓ)や食料、日用品等を備蓄しておきましょう。



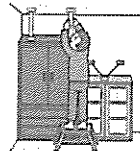
特別なものは自分で備える

- (例)
- メガネ、入れ歯、常備薬、アレルギー食、マスク、生理用品等

## ⑤地震に備える

家具が転倒しないよう壁に固定する。寝室にはなるべく家具をおかない。手の届くところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備える。

地震が発生した場合は、周囲の状況に応じて、まず身の安全を確保しましょう。



## ⑥自分の命を守る

夜中に豪雨が予想される場合、食料と身の回りの物を準備し、明るい内から予防的に避難をしましょう。

あつという間に豪雨になり避難所まで移動することが出来ない場合は出来るだけ斜面から離れた場所や2階に避難しましょう。

## ⑦感染症の対策を

避難所へ避難された際に、発熱等の風邪症状や体調不良がある場合は、役場職員にお知らせ下さい。

なお避難所では、マスク着用等の咳エチケットや頻繁な手洗い・手指消毒をお願いいたします。

また、十分な換気や手に触れる物の消毒や人と人との距離の確保にご協力をお願い致します。

## ⑧みんなで助け合おう

消防や警察などの公的機関は大きな災害になると手が回らなくなることがあります。そのような場合、近所の人同士の助け合いしか頼れるものはありません。

近所の方々と一緒に助けあって行動しましょう。

※避難勧告や避難指示(緊急)など重要な情報は、防災行政無線にてお知らせ致します。重要な情報を確実に入手する為に、防災無線戸別受信機の電源や乾電池が入っているかご確認下さい。

# 産山村診療所 よろず相談室 掲示板

このところ、出歩く機会が減り、便秘になったという話をよく耳にします。今回は便秘について前編、後編にわけてお話しさせていただきます。

## ☆便秘とは

3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態(日本内科学会)本来体外へ排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態(慢性便秘症診療ガイドライン2017)と定義されています。このように排便の回数が少ないというだけでなく、不快感や残便感があるということも含めて便秘とされています。

## ☆便秘の原因

- ・食物繊維の少ない食事
- ・食事や水分の摂取不足
- ・ストレス
- ・腸の運動能力、排便反射の低下
- ・消化器系の疾患による腸の狭窄や閉塞、蠕動運動の障害など
- ・糖尿病・甲状腺機能低下症などの内科系疾患
- ・神経系疾患による蠕動運動の麻痺
- ・内服薬による副作用
- などがあげられます。

## ☆自分でできる便秘対処方法

### ①水分補給をしっかり行う

便を柔らかくするために、水分摂取は欠かせません。こまめに水分を摂るようにしましょう。また、起きがけに水を飲むことで睡眠中に体から出てしまった水分を補うとともに、腸に程よい刺激を与えることができます。

### ②乳酸菌、食物繊維が入った食べ物をとる

穀物や豆類・きのこ・芋類・野菜・果物などに多く含まれており、腸を刺激し、排便の量を増加させる働きがあります。また、海藻やこんにゃく、大麦などに多く含まれており、水に溶けて便を柔らかくしてくれる働きがあります。

ただし、腸の手術を受けた人など、場合によっては食物繊維の摂取は控えたほうが良い場合もありますので、気になる方は医師に相談しましょう。

### ③適度な運動を心がける

適度に体を動かすことで、腸の活動を促します。ハードな運動でなくても、ウォーキングなどできる範囲で始めましょう。また、体を動かして運動することができない方は、お腹をやさしくマッサージする・お腹を温めるなども腸の動きを促すことができます。

### ④生活のリズムを整え、決まった時間にトイレに行くようにする

仕事や家事に追われ忙しい毎日を送る方も多いでしょう。難しいかもしれませんが、やはり生活のリズムを整えしっかり睡眠を整えることは自律神経を整える効果があり、それが腸へ良い影響を与えてくれます。また、決まった時間にトイレに入ることで、排便の習慣をつけることができます。

生活習慣や食生活の乱れからくる便秘であればそれを改善していけば良いのですが、消化器疾患や内科系疾患など自分だけでは改善できない場合もあります。上記対処法を試しても改善しない場合は、適切な治療が必要になってきますので、自己判断で済ませずに医療機関での相談をお勧めします。



\*次号では便秘薬の上手な使い方についてご説明させていただく予定です

■産山村診療所 ☎25-2011まで

## 入札結果一覧表

入札月	工事(委託)名	落札者業者名	落札価格(円) (消費税抜き価格)
4月	笹鶴川河川災害復旧工事	大塚産業	3,360,000
4月	仲山鹿(田)災害復旧工事	(有)田中建設	6,728,000
4月	竹の畑(田)災害復旧工事	(株)岩本技建	2,765,000
4月	家壁道路災害復旧工事	(資)井建設	706,000
4月	村道平川・大小線側溝布設・落石防止工事	(有)志賀建設	2,625,000
4月	村道片俣・菅生線舗装工事	(有)藤近建設	1,000,000
4月	村道柄杓田・原片俣線舗装工事	(有)古沢建設	890,000
4月	村道小園・笹鶴線道路維持工事	大塚産業	955,000
4月	産山学園情報通信ネットワーク整備工事設計・監理委託業務	(有)文化建築社	1,700,000

## 相手の立場に寄り添った行動

～「温かな人のつながり」の中で～

私は産山学園と皆さんが大好きです。私の送ったマスクはほんの些細なことですが、私は産山でとても貴重なものをたくさん受け取りました。私たちにとって、皆さんはずっと大切な存在です。だから皆さんのことをずっと心配しています。親切にしてくれてありがとうございます。いつも、皆さんのことを思っています。(ジャン先生より)

4月中旬、タイ王国カセサート大学附属中学校から産山学園に150枚のマスクが届きました。



【送られてきた150枚のマスク】

上記枠内は、マスクに添えられたメッセージです。タイ王国でも感染予防対策で入手困難なマスクを、第31回ヒゴタイ交流(2018)で来村した、ジャン先生が中心になり苦労して買い集めたそうです。学園生徒会は、感謝の気持ちとともに、一緒に困難を乗り越えていこうという励ましの気持ちを、全校生徒のメッセージ動画で伝えました。これまで、水害や地震といった災害時にも支え合い、励まし合ってきた両校。温かい心のつながりを感じる話題です。

コロナ禍の世界では、マスクをつける習慣がなかった国々でも「マスク着用」が進んでいます。そんな中、マスクをしていない人への暴力や殺傷事件が起きています。また、マスク着用に関係なく、「アジア系だから」という差別意識からの暴力、乗車拒否、さらには差別的な言葉を受ける事象も起きています。中国をはじめとするアジア人への差別感情が、特にネット上で高まり、暴力を伴い世界中に表れている現状があります。

この差別意識の土台には、私たちが日常的に持ち得る「〇〇に属する人は、みんな□□だ」という認識(ステレオタイプ)があります。そこに「相手理解の欠如や不確かな情報・うわさで決めつける意識」(偏見・思い込み)がつながり、「責任を特定の集団や個人になすり付け、その集団や個人を排除すれば問題が解決する」(排除)という間違った考えが行為として表れます。

このような差別意識や行為をなくすために、常に自分の意識を振り返るとともに、「相手への気遣いと感謝の心を込めたマスク」のように、困難を共有し、自分にできる「相手の立場に寄り添った行動」を積み重ね発信し合うことが大切です。最近増えた医療従事者へ感謝と応援の気持ちを伝える「ライトアップ」や生活を支える方々の苦労をねぎらう「メッセージ」もその一つといえます。



【ヒゴタイ交流:空港での別れのシーン】

グローバル社会に求められる「多様性の理解」。ヒゴタイ交流は、「互いの国の文化や伝統の違いを認め合い、正しく理解しあい、つながり合う」といった生きる力・人権意識を大きく交流として、これからも温かくつながっていきます。(人権教育指導主事 有住)

産山学園発  
産山村小中一貫教育便り

# わだち

令和2年5月号

## 6月1日の学校再開に向けて

今日、5月18日(月)から6月1日(月)の学校再開に向けて、学園は動き出しました。

5月8日(金)の登校日の子供たちの様子を見ておきますと、体力面の不安が大きく、帰り道に疲れたという姿を目にしました。6月1日(月)に、学校を再開した場合、いきなりフル回転はむずかしい状況であることを考えますと、段階的に学校再開に備えていくことを職員みんなで考えました。そこで、5月18日(月)、20日(水)、22日(金)の3日間は、午前中の登校。また、5月25日(月)～29日(金)は、4時間・給食ありの登校としています。詳しい日程は、学園からのメール及び通知文をご覧ください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に、保護者の皆様、地域の皆様には大変お世話になります。コロナ禍の第2波を懸念する声もあり、そういった状況を考えながらの学校再開です。保護者の皆様には、状況によって、メール等でお知らせしていきますので、この段階的な学校再開に向けての取り組みに、ご理解とご協力をお願いします。

村上 拝

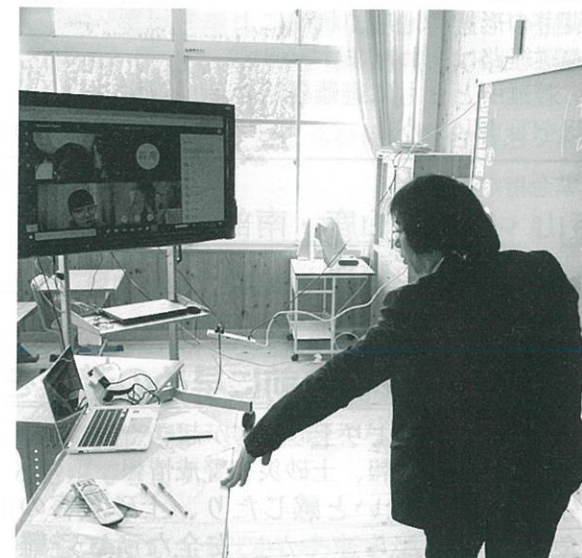


【よろしくお願ひします 副校長です】

今年度4月から副校長として赴任いたしました今村貴文(いまむらたかふみ)と申します。わだち1号・2号の写真の中で、村上校長先生の横にいるのが私です。校長先生と共に、学園の今や学園生の光る姿を、学園便り「わだち」にて発信してまいります。私は、サザンオールスターズの曲が大好きで、特に「希望の轍(わだち)」は好きな曲ベスト3に入ります。

今後、「夢を乗せて」「明日に向かって」というテーマで学校だよりの作成に携わってまいります。

## 《オンライン学習、一歩ずつ》



<5年生に向けて、オンラインで

算数の学習を行う原田教諭>

「どんな図形を知っていますか?」「平行四辺形!」「ひし形もあります」

学園では、主に健康観察を目的としてオンライン学習システム「Teams」を活用していますが、先生方は、学習を目的とした活用にも取り組み始めています。

創意工夫を重ね、一歩ずつ前進する先生方と子どもたちに、エールを送ります。

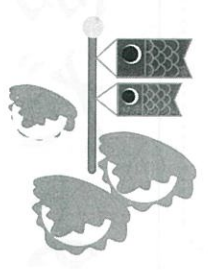
今村 拝

やっと熊本県の緊急事態宣言は解除となりましたが、5月はステイホーム月間。良い天気が続いて外に出かけたくなりますが、今はがまんの時です。ほっと館ではゲームや工作など室内での行事で楽しみました。

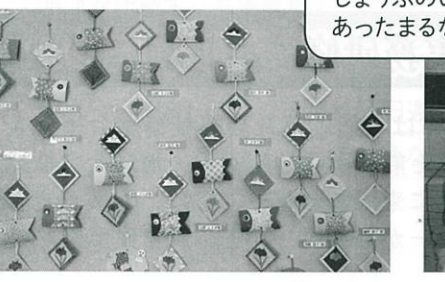


### 鯉のぼりゲーム

折り紙で作った鯉のぼりを網に向かって投げ入れます。皆さん真剣な表情で狙っていました。



皆さんで作った小さな鯉のぼりが壁を飾っています。



しょうぶのいい香り、あったまるな～



「備えよ常に！」

また、避難を要する規模の水害が起きた時のための備えは万全にできていますか？水害だけでなく、近年相次ぐ異常気象や地震など、決して油断してはいけません。今できる事を考えましょう。各々の防災意識、そして助け合いの心を忘れず！

梅雨時期の災害に注意！

今年も梅雨の時期がやってきました。近年は毎年全国各地で大規模な水害が発生しています。晴れ間が少なくなり、地盤がゆるんで土砂災害などが起りやすくなります。みなさん十分に注意しましょう。河川付近で作業や、遊んでいるときに次のようなことが起きたらただちに避難してください！

- ・急に川の流れが濁り流水が混ざる
- ・雨が続けているのに川の水位が下がる
- ・地面や崖にひび割れができる
- ・崖や斜面から水が噴き出す
- ・山鳴りがする

#### 家庭内の消毒 (厚労省の資料を基に作製)

塩素系漂白剤

塩素系漂白剤の薄め液を作る

ドアノブ、スイッチ 周辺を拭く

水拭きで仕上げ

- 1 消毒液を30分、手のひらに取ります(ポンプを1回押し、消毒液を約30ml取ります)
- 2 指の間に消毒液を塗りこみます
- 3 手のひらをよくこすります
- 4 手の甲にもすりこみます
- 5 指の隙にもすりこみます
- 6 親指にもすりこみます
- 7 手首も忘れずにすりこみます。乾燥するまでよくこすってください

### 分駐所だより

産山波野分駐所

現在落ち着きつつある新型コロナウイルス。ですが今が一番大事な時です。気のゆるみが第2波へと繋がります。不要不急の外出を控えたり、マスクを着用したり、3密を避けたりと守るルールは多々ありますが、今回は自宅での感染予防対策、消毒と手洗についてお伝えします！

お問い合わせ・連絡先  
阿蘇広域消防本部  
0967-34-0024  
産山波野分駐所  
24-2766



### 新型コロナウイルスに潜む3つの感染症

新型コロナウイルス感染症の恐ろしさは「病気」だけでなく、「不安」「差別」という面も持っている事です。「病気」そのものの恐ろしさだけでなく、未知のウイルスであるため「不安」が生じ、そこから人間が生き延びるための本能として、ウイルスを遠ざけたいと思う心が「差別」へと繋がります。

「病気」を防ぐためには？  
新型コロナウイルスは飛沫や接触によって感染すると考えられています。手洗い、咳エチケット、密閉、密集、密接を避ける等、感染症予防行動を続けていきましょう。

「不安」に振りまわされないためには？  
不安や恐れは身を守るために必要な感情ですが、不安が大きくなり過ぎると冷静な対応ができなくなることがあります。漠然とした不安に振りまわされない事が大切です。自分の気持ちを素直に表現する、自分に合ったストレス解消法を見つける、人とのつながりを維持する等、不安と上手に付き合っていくきましょう。

「差別」を防ぐためには？  
不安を煽ることは病気に対する偏見や差別を強めます。差別

的な言動に同調せず、確かな情報を確認するようにしましょう。

誰かに相談することも重要です  
新型コロナウイルスは私たちの生活に大きな影響を及ぼしています。2~3週間以上ひどく疲れた状態が続いたり、大切な人や自分を傷つけてしまうような言動が続いている場合、それは体や心が助けを求めているサインかもしれません。一人で抱え込まず、信頼できる人や公的窓口へ相談しましょう。それぞれの立場で出来る事を行ない、協力して乗り越えていきましょう。

・参考 日本赤十字社:新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!~負のスパイラルを断ち切るために~  
国立研究開発法人 国立育成医療研究センター ころの診療部:新型コロナウイルスに負けないために セルフケア編

### 住民健診の日程

および内容

○ふるさと総合健診 8月16日(日)・17日(月)  
(特定健康診査、各種がん検診を全て受診)

○複合健診 8月18日(火)・19日(水)  
(ご希望の検診を選んで受診)

\*注意事項\*

- ・ふるさと総合健診は申し込み人数によっては規模を縮小して、1日のみの開催へ変更する場合があります。
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、開催日程の変更・中止する場合があります。

■お問い合わせ先 健康福祉課(25-2212)

### 再開!再会!

本友の集いはお休み。貸出・返却のみのご利用です。  
マスクの着用と手指の消毒のご協力をお願いします。

お久しぶりです!やっとまたご利用いただけるようになりました。熊本県はわりと早く新型コロナウイルス感染の抑え込みができホッとしましたが、まだまだ油断はできません。今月は感染防止のため貸出・返却のみのご利用に限らせていただいています。どうかご了承ください。コロナの影響が出版界にも出ているようですが、手配中の新しい本の入荷を楽しみに待っているところです。届いた本からすぐに利用できるように準備して、皆さまの来館をお待ちしています。

—6月の学校図書室開放日—  
13日(土)・27日(土)  
10:00~15:00

### こんにちは! ジェームズです。

ダヴェンポート・ジェームズ

#### アメリカ人の先入観

日本のメディアやテレビ番組でアメリカ人への様々な先入観を耳にします。例えば、「アメリカ人は毎日コーラを飲んだり、フライドポテトを食べたりしている」などです。今回はこういった先入観の理由について書こうと思います。

まず、「アメリカ人は太っている」という思い込みです。平均的にみると確かにアメリカ人は日本人より太っています。理由はなぜだと思いますか。実は貧困と関係があるんです。アメリカでは健康的な食べ物が高く、手に入れにくいのです。貧しい人たちはそういった健康的な食べ物を買うことができません。マクドナルドやお菓子といった、体に悪い食べ物は安くどこでも売っています。そのため、お金がない人たちは安い食べ物を買わなければいけません。また、レストランの皿が大きすぎるため太っているのです。

次に、「アメリカ人は全員銃を持っている」ということです。実は銃を持っているアメリカ人は全体の42%です。半分以上のアメリカ人は銃を撃ったことがありません。アメリカのことを説明するのは本当に複雑です。

# 認知症について教えてください!

○認知症の発症は防げますか?

・現時点では「認知症にならない」方法はありません。しかし最近の研究から「認知症になりにくい」方法が少しずつわかってきました。

○認知症になりにくい方法とは?

「認知症になりにくい生活習慣」や、「認知症を遅らせるための簡単なトレーニング」を長く続けていくことで、認知症の発症や、発症の時期を遅らせたりできる可能性があります。

①認知症になりにくい生活習慣

認知症の約6割を占める「アルツハイマー型認知症」は、脳の状態を良好に保つような生活を意識することが重要です。

食習慣	野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)をよく食べる
	魚(DHA、EPA)をよく食べる
	赤ワイン(ポリフェノール)を飲む
運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
対人接触	人とよくお付き合いをしている
知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行くなど
睡眠習慣	30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

予防します。

下の表では、認知機能の低下を予防する具体例をまとめました。

機能	内容	鍛え方
エピソード記憶	体験したことを記憶として思い出す	2日遅れ、3日遅れの日記をつける
		レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける
注意分割機能	複数の事を同時に行う時、適切に注意を配る機能	料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る
		人と話をするとき、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す
		仕事や計算をテキパキと行う
計画力	新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力	効率の良い買い物の計画を立てる
		旅行の計画を立てる
		頭を使うゲーム(囲碁・将棋・マージャン等)をする
		やり慣れたことでなく新しいことをする

●認知症について最も重要なこと

- ・認知症は本人だけではなく、ご家族の身体的、精神的、経済的な負担が大きくなります。また進行の状況にあわせて、医療や福祉、経済的なサポートが重要になります。
- ・軽度な認知障害(MCI)の段階で早期に発見することにより、進行を食い止める(遅らせる)ことが可能です。
- ・早期に発見することにより、本人とご家族が将来のことをゆっくり考えることができ、早期に支援の体制を整えることができます。



社会福祉協議会では、各地区でのサロン活動やゴールドクラブ、かがやき教室で運動やリハビリパズル、脳トレーニングなどの認知症予防的活動を実施しています。新型コロナウイルス拡大防止のため開催はできていませんが、ご自宅でもできることがありますので興味のある方はご連絡ください。

■問い合わせ先/産山村社会福祉協議会：23-9300

## 産山村買い物代行支援事業を実施しています!

社会福祉協議会では、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていただけるよう、支援が必要な方へ日用品や食料品の買い物代行業を週に1回実施しています。利用者の方からは「車もなく買い物に行けないので助かってます」、「自宅まで宅配してもらえるのは有難いです」などのお声をいただいております。

今後も地域の実情に合った地域福祉の推進に向けて取り組んでまいります。



買い物代行支援の様子

## 令和2年度熊本県介護支援専門員実務研修受講試験について

上記の「試験案内」につきまして、窓口での配布は、熊本県社会福祉協議会福祉人材・研修センター(熊本県総合福祉センター4階)と熊本県認知症対策・地域ケア推進課(熊本県庁新館4階)の2か所になります。窓口に来所できない方には、受験予定者からの請求に基づき、熊本県福祉人材・研修センターから直接、郵送されます。詳しくは下記連絡先へ直接お問い合わせ下さい。

記

- 1 試験期日 令和2年10月11日(日) 午前9時45分着席  
午前10時 試験開始
- 2 試験会場 熊本大学 黒髪南地区、黒髪北地区(熊本市)(予定)
- 3 「試験案内」配付期間  
令和2年6月1日(月)～令和2年7月10日(金)
- 4 受験申込書受付期間  
令和2年6月1日(月)～令和2年7月10日(金) 消印有効

試験実施機関、「試験案内」請求先、受験申込先、問合せ先  
〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3-7 熊本県総合福祉センター4階  
社会福祉法人熊本県社会福祉協議会 福祉人材・研修センター  
TEL 096-322-8077 FAX 096-324-5464 (※土・日曜、祝日を除く)

## 社協に寄せられた善意の寄付【5月分】

毎月、「福祉のためにぜひ役立ててください。」とたくさんの善意をお寄せ頂いております。その主旨にそうべく「地域福祉発展」のために、有効に活用させていただきます。

【香典返し】

・山部 信久様より(上山鹿東) 故)春美様分として



～心から感謝申し上げます。ありがとうございました。～



社協だより

令和2年  
第311号  
発行者  
産山村  
社会福祉協議会  
☎23-9300

ふれあいで、育てよう  
ふくしの心



# 村民カレンダー

令和2年6月～令和2年7月

月日	曜	行事予定	ゴミ収集日	診療所
6/5	金		可燃物	○
6	土			
7	日			
8	月		可燃物	○
9	火		ビン・カン	○
10	水			○
11	木	農業委員会(予定) 乙宮サロン 13:30~(予定)		○
12	金		可燃物	○
13	土			
14	日			
15	月		可燃物	○
16	火			○
17	水			○
18	木	田尻サロン 13:30~(予定)	リサイクル	○
19	金		可燃物	○
20	土			

月日	曜	行事予定	ゴミ収集日	診療所
21	日			
22	月		可燃物	○
23	火	産山サロン 13:30~(予定)	ビン・カン	○
24	水			○
25	木	下田尻サロン 13:30~(予定)		○
26	金		可燃物	○
27	土			
28	日			
29	月		可燃物	○
30	火			○
7/1	水	平川サロン 10:00~(予定)		○
2	木	大蘇サロン 10:00~(予定) 南部サロン 13:30~(予定)		○
3	金		可燃物	○
4	土			
5	日			
6	月		可燃物	○

◎上記の行事は予定ですので、詳細については役場担当課までお尋ね下さい。