

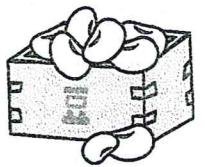
梅屋 社協だより

平成31年

2月

第172号

梅屋社会福祉協議会発行



「第一六〇回 梅屋すこやかサロン開催」
新春の穏やかな日となった。一月一八日(金)今年最初のサロンが開催されました。



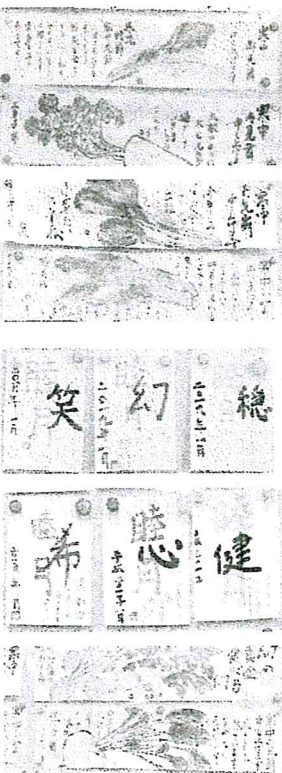
先ず、社会福祉久世会長より新年のご挨拶で、これからの防災に関するお話しのあと続いて筋トレで身体をほぐし、その後御池包括からのお話を聞きました。お正月のサロンに相応しい、大正琴アンサンブルグループ「Bioo」さんによるアンプを通した楽器でステージを楽しんで頂きました。ソプラノ、タイプII、アルト、バスの各パートの息もピッタリ「ブルーライト横浜」「雨のエアポート」他ポップス、演歌など、色んなジャンルの曲を演奏、皆で歌い盛り上がりました。続いて「新春お茶席」では、お抹茶と生菓子を頂き今年一年の門出を祝いました。



今回の参加者は、一般の方四四名、御池包括一名、町内福祉員二名、スタッフ一六名、合計六八名、交際協より四名お手伝い下さいました。次回は二月一五日(金)出前講座「悪徳商法の対処法」と題し勉強会を開催します。沢山の方々参加をお待ちしています。

「絵手紙教室」

一月九日(水) 参加者一一名
今月のテーマは「寒中見舞」
葉もの野菜(大根、小松菜など)を巻き紙に描き、寒中見舞い文章を書き入れました。



来月は「おひなさま」を描きます。

「きつぱばあくイン梅屋!」

一月一九日(土) に開催しました。
フリースペースで参加は幼児一二名、保護者一〇名、スタッフ他 七名でした。
来月は二月一六日(第三土曜)に開催します。ベビーマッサージを予定しています。

「京今日」から始めるいきいき筋トレ」
一月 九日 二一名、一六日 二一名、
二三日 三〇名、三〇

日 二二名

一月二三日は転倒防止の運動をしました。足踏み五〇回の後、バランスステップを足を前後左右にステップしました。

一番・二番・三番・四番と声に出してバランス体操をしました。

次は、紐を張って両手を上げて歩いたり、クロスして歩いたり、平均台のつもりで歩いたりしました。

今年も、筋トレで頑張りたいと思います。本年も宜しくお願い致します。

二月は 六日、一三日、二〇日、二七日です。
* 歩行能力アップ、筋トレアップに「いきいき筋トレ」お待ちしております。新たな挑戦が脳を活性化します。



「新春ふれあいもちつき大会」

一月二〇日(日) 自治会館で開催しました。雨にもかかわらず多くのお客様が参加されました。神輿会の若衆が力を込めて「キネ」を打ち、門川市長他関係者も見え、それぞれのブースでおもてなし、美味しくお餅が提供出来ました。スタッフの皆さん、お疲れ様でした。



「女性会だより」

新春おもちつき大会で、京の雑煮「白みそ仕立て」を提供しました。白みそに、人参、大根、かつお節、如何でしたか? 始めてだったり、懐かしかったり、色んな

思いで食べて頂いたとは思いますが、今年もよろしくお願ひします。



「自主防災会だより」
★平成三〇年度年末パトロール実施

梅屋防災部、各町防災員とゲストの方々の応援を頂き、二五日〜二九日まで五日間五〇名参加。消防団の皆さんと一緒に、寒い師走の街を拍子木叩いて「火の用心」と呼び掛け無火災を願って地域ぐるみの行動を行いました。

★一月一三日(日) 出初式(岡崎於)に自主防災部から市民パレードに参加しました。

自主防災のスローガン
自分の命は自分で守る。守った命で他人を守る

◎《知って得する救急救命講習会開催》
二月三日(日)午前九時より(京) あんしんこども館一階ホール(於) 心肺蘇生法、AEDの使用方法の講習会を行います。受講された方は普通救急救命修了書を取得。

〓京都市社会福祉大会 記念講演〓

一月八日(火)に京都市社会福祉大会が開催されました。その中で「京都の障がい者スポーツの歩み」と題して、障がい者スポーツ協会理事長の芝田徳造様の記念講演がありました。ここに概要を報告します。

講師紹介で九二歳になられていることに驚きましたが、お元気で、声の張りもシツカリと聞き取りやすい内容でした。

京都は障害児教育の最先進地であることが事例に基づき紹介されました。

そして、東京パラリンピックが、戦後日本の障がい者スポーツの夜明けになったとの事です。昭和三九年東京オリンピックの後に、パラリンピック東京大会が開催され二二カ国三七八名が参加されました。

昭和四六年秋、京都府立体育館建設当時、障がい者にも利用出来る施設とする為、設備面の意見を求められ返事しました。しかし、トイレ設備の事を失念しており、開館までに何とか変更を間に合わせて頂いた裏話も披露されました。

障がい者スポーツでは、選手約一〇〇〇人に対してボランティア約二五〇〇〇人が支えている事も紹介され、ボランティアの重要性を強調されました。

「障害のある人や障害児の親族の立場に立ち、それらの人々の気持ちを推しはかり、その気持ちに自分の気持ちをソツと寄り添わせ、必要なことをサリゲナク行う」ことが、ボランティアの心得ですと講演を締めくくられました。



「御池地域包括支援センターより」
〓低温やけど〓

やけど(火傷)は、「熱傷(ねっしょう)」とも言い、熱によって皮膚の組織が傷んでしまう病気です。一般的にはストーブや鍋など高温な機器で起こることが多いです。

やけどは、傷んだ皮膚の状態によって、程度が変わってきます。やけどの範囲が広く、皮膚の深い部分まで傷んでしまうほど、重症になります。皮膚は、三層構造で、皮膚のバリア機能を担う表皮、血管が豊富な真皮、脂肪などを含む皮下組織です。

やけどの程度は、皮膚が傷んだ深さと面積で分類されていますが、低温やけどで問題になるのは、やけどの深さです。やけどは、基本的には体温を超える温度で皮膚の損傷が起こってしまいます。火や熱湯で起こってくる高温のやけどは、表皮から損傷が起こりますが、体温より少し高い程度の低温のやけどは皮下組織で損傷が起こってきます。温度として、六〇℃で一分間、五〇℃で三分間、四二℃で六時間、接触している皮膚の部分の組織にやけどが起こると言われ、カイロ、湯たんぽ、ホットカーペット、床暖房などの低温の暖房器具などでやけどは起こり、これを「低温やけど」と言います。

・第一度：表皮だけ。赤くなってむくむ。
・第二度：真皮まで。真皮での深さによって浅い浅在性と深い深達性に分かれ、浅在性では赤くなった水疱、深達性では蒼白か赤褐色の水疱になります。

・第三度：皮下組織まで。水疱もなく、皮膚がなくなり、組織が見えている状態。

第二度深達性、第三度になると、やけどの跡が残ってしまう可能性があります。

低温やけどでは、長時間にわたり、熱が皮膚に伝わりますので、血管が豊富な真皮では熱が逃げていくのですが、温度を下げる機能に乏しい皮下組織に損傷が起こりやすくなります。表面上は軽症に見えても、水疱ができたり、色が変わってしまうことがあります。

高齢者では、表皮が薄いために熱が深く伝わり、熱さをあまり感じないために長時間にわたり熱にさらされますので、低温やけどが起こりやすいです。

低温やけどを防ぐためには、カイロ、湯たんぽ、ホットカーペット、床暖房などの低温の暖房器具の正しい使い方を知っておく必要があります。①直接、皮膚に暖房器具をあてない、②暖房器具が皮膚にあたっている場所を圧迫しない、③同じ場所に長時間、暖房器具をあてない、④熱さを少しでも感じたら、その時点で暖房器具を外すまたは離れる、⑤可能な範囲で寝ている時には暖房器具は使用しないなどです。

もし、やけどを起こした場合は、まずは、暖房器具を速やかに外して、水道水などで二〇分程度冷やします。ただ、低温やけどの場合は、高温より水疱ができていくことが多いので、できるだけ水疱をつぶさないように清潔にしておきましょう。

やけどの深さが深い場合は、損傷された部分を除去する必要がありますので、皮膚科などの医療機関で診察してもらいましょう。適切な処置によって、やけどの跡が残りにくくなります。