

はればれ通信



新緑の季節となりました。皆様はいかがお過ごしですか？
今年度初のはればれ通信です。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

今回の通信は、サポーターの活動紹介と新型インフルエンザのお話です。



メンタルヘルスサポーター若美会のご紹介



この会は、平成20年1月18日に発足しました。

17～19年度のメンタルヘルスサポーター受講修了者が研修会で顔を合わせた時に9名おり、今後みんなで集まる機会をつくり行動を共にしていこうと会を立ち上げました。

名称を「メンタルヘルスサポーター若美会」とし、毎月第3月曜日の午後から、町のコミュニティセンターを会場に活動しております。年会費は一人二千円とし、会議のお茶菓子代や訪問時のお菓子や資料等の活動費にしています。

会員は、20年度の修了者を含めて現在14名、その中に男性2名もあり大変心強く思っております。この会は、特にテーマを設けることもなく、ざっくばらんな話し合いの中から何かを見出ししていければと考え、続けております。

私たちの仕事は、「はればれ通信」の配布と地域の人達への声かけが主とされていましたが、もう少し地域の人達から元気を出してもらえるような事ができないものかと話し合い、一番手っ取り早いのは、お年寄りの集会施設に訪問する手段として、紙芝居を作ってみようということになりました。

しかし、いざ作るとなると絵を描くことができない人達ばかりで、シナリオに適した絵をあちこちのパンフレットから探し、それを画用紙に描いて色塗りをし、試行錯誤しながら何とか仕上げました。幸いにも家族の中で紙芝居の枠を作ってくださる方がいて、みんなの協力でなんとかできあがりしました。2月から作り始めて完成したのが7月、この喜びは何ともいえませんでした。早速、グループホーム入所者にみてもらったところ、みんな喜んでくれたので一安心しました。

9月に、ある町内の集まりにお邪魔し、紙芝居を見てもらい、昔の唄や童謡を歌い、メンタルヘルスサポーターの活動紹介・宣伝もしてきました。

11月には、社会福祉協議会で毎年ボランティアが主体で実施している「わかみふれあい祭り」にサポーターも参加し、大きなスクリーンに映し出された紙芝居を見てもらいました。メンタルヘルスサポーターの紹介と活動内容を川村さんが説明してくださり、400名程の参加者だったので少しばかりは理解を得られたと思っています。午後からのアトラクションでは、会場の皆さんと童謡を合唱しました。

また、他市町村の情報を得るために、男鹿市の協力を得て、男鹿地区のサポーターの皆さんと、19年度は藤里町のコーヒーサロン「よってたもれ」の会員との交流会、20年度は「ホットハート由利」との交流会に参加しました。

21年には、1月に男鹿温泉で新年会を楽しみました。4月10日には、近くの「朋友館」に出向き、20数名の参加者とともに紙芝居や歌、昔話に花を咲かせて楽しみました。「おもしろかった。」「また来てください。」という声にほっと安堵の胸をなで下ろし、今度の訪問は何をしようかと考えているところです。

月1回の集会ですが、活動を始めてから1年も過ぎ、仲間意識も高まってきました。会員の家に直接、足を運んで相談を受ける人も出てきており、少しでも手助けができればうれしいと思います。とにかく気長に、気楽にみんなで楽しく続けていければと願っています。

(メンタルヘルスサポーター若美会：小玉 久美子氏)

新型インフルエンザ予防のお話

テレビ等でインフルエンザの話題が続き、皆さんも不安な気持ちがあると思います。

幸い、秋田県内での発生は未だありませんが、いつ発生するかわからないのが現状です。

そこで、予防に大切なのは、①人混みをなるべく避ける ②帰ってきたら、手洗い・うがい等をする ③咳やくしゃみがでたら、他の人にうつさないためにマスクを着用することです。

今回は、正しい手洗いの方法についてご紹介します。

①手のひらを合わせて洗う。

②手の甲を洗う

③指先・つめの間を洗う。



④指の間を洗う。

⑤親指と根元をねじり洗いする。

⑥手首を洗う。



⑦最後に泡のついた手で蛇口の触った部分を洗い流し、手を洗い、水を止める。



*** 手洗い時の注意 *** (爪は短く切っておく。)

①石けんはできれば液体(ポンプ式)が望ましい。

②時計や指輪をはずす。

③15秒以上時間をかけて洗う。

④手洗い後は、使い捨てのペーパータオルなどでよく拭き、乾燥させる。

*** 熱や咳、のどの痛み、鼻水などの症状のある方は、直接、病院に行かず、
まず、各市町村や保健所の発熱相談センターに御連絡ください。**

発熱相談センター設置場所	電話番号	開設時間
男鹿市 保健福祉センター	0185-24-3400	8:30~20:00 (毎日)
健康推進課	018-855-5115	8:30~17:00 (毎日)
湯上市 飯田川保健福祉センター	018-855-5180	8:30~17:00 (平日)
天王保健センター	018-878-6570	8:30~17:00 (平日)
五城目町 町民福祉課	018-852-5107	8:30~17:30 (毎日)
八郎潟町 町民福祉課	018-875-5813	8:30~17:15 (毎日)
井川町 健康センター	018-874-3300	8:30~17:00 (平日)
町役場内	018-874-4411	8:30~17:00 (土日・祝日)
大潟村 保健センター	0185-45-2613	8:30~17:15 (平日)
住民生活課	0185-45-2114	8:30~17:15 (土日・祝日)
秋田中央保健所	018-855-5170	8:30~20:00 (毎日)

我が町のサポーター

です。

(^_^) 編集後記

新型インフルエンザはみんなが心配し、不安になっています。こんな時こそ、いつもより多めに休養を心がけ、体調を整えてみてくださいね。(^-^)