

私たちの大切な 地域医療を守るために

住民・医療者・行政が一体となり、「地域医療」を守っていくため、様々な情報を発信します



三好病院主催 市民公開講座が開催されました

10月30日に池田総合体育館で、三好病院による市民公開講座が行われました。公開講座のテーマは「認知症ケア」。講座は4部構成で、当日は約200名を超える方々が熱心に耳を傾け、認知症に対する理解を深めました。



院内デイケアの取り組みや 劇による認知症の苦悩の紹介

三好病院では、多職種で構成する認知症ケアチームが、今年6月に院内デイケア「さぎぞう」を開設し、体操や計算ドリル、ぬり絵、音楽鑑賞などの脳トレーニングを行っています。第1部では、入院という環境の変化に伴う患者さんの機能低下や寝たきり予防に取り組んでいるケアチームの様子が紹介されました。

第2部の劇「ひとりで悩まないで〜みんなでオープンに支え合おう〜」では、認知症の症状が現れだした父親を取り巻く家族や友人たちの苦悩が紹介されており、住友院長はじめ県職員の素人とは思えない演技力に来場者は真剣に見入っていました。

基調講演 下村裕見子先生 認知症ケアの理解と援助

講演の中で、下村先生（北里大学大学院）は、「フランスでは、高齢者社会になるのに125年かかりますが、日本は25年で高齢化社会が急激にやってきました。2060年

頃には、世の中を支えるはずの若い人たちが減っている。今後は、高齢者でも元気であれば自分のことも、人さまのことも支える世の中にならなくてはならない」と高齢化を迎える我が国の現状や我々はどうあるべきかなどについて提言されました。

また、認知症になる危険因子は加齢で、根本的な治療は望めず、根拠のある予防方法がないことや、認知症の症状によく似た病気がたくさんあり、治るかもしれない別の病気の可能性もあるので、適切な鑑別診断をすることが大切であること、認知症と処方されて飲んだ薬の副作用で不眠になり徘徊したこと、家族が「認知症が進んだ」と思いついて、それを医師に伝えたことで薬の量が増えて悪循環になる例もあることなどが紹介されました。

「脳の機能は衰えてきますが、できる部分を生かせる生活を社会で構築していったら、認知症の人たちは張り合えることができます。治すより生活

を援助する姿勢が大切です。そのためには、本人や家族が生活の一部始終を書き留めることで情報共有ができ、その人の生活が見えてきます。生活が見えることで、より効果的な援助をすることができるようになります」と話されました。

今後、日本は高齢化社会をひたすら歩んでいきます。高齢期の認知症疾患に理解のある社会を考えることは、安心して歳を重ねることができるといえるでしょう。

**参加者も一緒に
認知症予防体操**

第4部では、認知症サポートチームによる認知症予防体操が紹介され、来場者も一緒に体を動かして体操を行いました。

認知症にならない心がけはもちろん大切ですが、身近な人が認知症になったとしても、地域社会で支えていくことができるシステムを学ぶよい機会となりました。

こんにちは 人権室です



考えよう相手の気持ち 未来につながる違いを認め合う心



人権を考えることは 自分の生き方を見つめ直すこと

新年を迎え心も新たに幸せな年にと誰かが願っています。私たちが幸せに生きるためのルールとして大切なことは、一人一人の人権が守られていることです。しかし、現実には、あらゆる社会生活の中で差別や虐待などが起きていて、人権が守られているとはいえない状況にあります。優しさと思いがあれば、決して起こることではないはずの出来事が日常化しています。

テレビ、マスコミで日常的に報じられているいじめや自殺、セクシュアル・パワー・ハラスメント、配偶者（夫婦・パートナー）の暴力であるドメスティック・バイオレンス（DV）やストーカー行為、幼児・児童虐待、LGBT・お年寄り・障がい者・同和問題・ハンセン病回復者に対する偏見差別など。言葉や

習慣などの違いによる外国人差別・HIV感染者への偏見など、これらはすべて人権問題です。私たちが幸せな生活を送るためには、常に人権意識を持つことが前提になります。子どもも、大人も、障がいのある人もない人も、健康な人も病気を抱えている人も、それぞれ自分らしく生きようとするのがその一歩です。

これら多くの人権課題に共通する根この部分は、私たちの誤った考え方や思い込み、偏見という「意識」です。また、自分や家族の生活を守るために、他者を排除したり、傷つけたりする場合がありますが、人権課題の多くは、人を排除する意識から生まれ、人が孤立することで深刻化していきます。「困った時はお互い様」の気持ちを持ち、自分のことのように温かい心で支え合っていくことができればと思います。「排除」や「孤立」を生み出す

社会ではなく、互いに違いを認め、支え合う社会になることが理想です。

昨年は毎月市報「こんにちは人権室」で啓発記事を掲載し、人権講演会を開催し、あらゆる人権課題を通じて人権意識に気づき、相手の立場に立つことの大切さを発信してきました。今年も偏見や差別に気づく感覚など、日常生活の中で人権尊重を基本として、人権意識の高揚を目指し取り組んでまいります。

また、三好市には法務大臣から委嘱を受けた15名の人格見識に優れた人権擁護委員が活動されています。人権尊重思想の普及と高揚を図るとともに、人権侵害による被害者を救済し、人権擁護を目指し、人権相談をはじめ人権啓発活動をボランティアで実施されています。皆さんの身近な相談のパートナーとして人権擁護委員さんに気軽に相談ください。

その行動 その言葉 わが身を 振り返ってみましょう

家庭は、すべての教育の出発点であり、家族との触れ合い

を通じ、生命を大切にすることを善悪の判断、生活習慣やマナーを身につけるなど、重要な役割を担っていますが、核家族化などの家庭環境の変化などによる人権問題が生じています。改めて家庭の機能の維持・充実を図る必要があります。自身が偏見や差別の心を持っていないことを子どもに示すことができるように学ぶことの大切さに気づき、大人も子どもも共に人権感覚が身に付くよう努めて欲しいと思います。

私たちは、日常の生活の中に気付かないうちに誰かの人格を傷つけたり、人権を侵害したりしていることがあります。日常生活の中の言動に見られる否定的な決め付けや偏見もその可能性を秘めています。人は、社会の中で一人だけで生きていくのではなく、お互いに支え合っているのです。普段自分の人権が守られているのは、自分以外の人の努力によるということを私たちは忘れてはいけません。自分の人権を守るといえることは、すべての人のあらゆる人権を守っていくことでもあるのです。

ステップ運動+3の倍数で拍手!

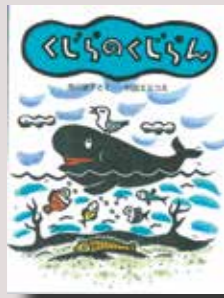
1~4を1セットとして、約10分間繰り返す。



運動と認知トレーニングを組み合わせることで、脳への刺激を促すことが期待できます。

両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。

新着図書の紹介



【児童書】中央図書館
くじらのくじらん
著者：市川 宣子
海のそこに、バナナが1本おちていた。魚たちはだれも、バナナをみたことがない。なんだろう。なんだろう。そこへ、くじらのくじらんがやってきて…。月刊誌「母の友」に掲載されたお話をまとめた1冊。



【一般書】井川図書館
総司の夢
著者：小松 エメル
新選組一番隊長・沖田総司。江戸の一流の塾頭だった若者は、時代の急流の中で、幕末随一の剣士となっていく。何故、俺は人を斬るのか。自らに問いながら、沖田は最強の男、「鬼」の正体を探そうとする。

中央図書館

【一般書】 ■海の家族/石原慎太郎 ■あしたの君へ/柚月裕子 ■あおぞら町春子さんの冒険と推理/柴田よしき
【児童書】 ■かばんの中/若林智子 【絵本】 ■きりんのしりとりにトキタシオン ■ひょっこりひとつ/佐々木マキ

井川図書館

【一般書】 ■図書館ホスピタル/三萩せんや ■西一番街ブラックバイト/石田衣良 ■誘神/川崎草志 【児童書】 ■アリスのうさぎ/斎藤 洋 ■警察犬になったアンズ/鈴木博房 【絵本】 ■ゆびざきちゃんのだいぼうけん/岩井俊雄 ■こころのふしぎたんけんえほん/平木典子
新着図書は上記以外にもありますので、各図書館にお問い合わせください。

図書館だより

中央 ☎72-2781 開館時間 10~19時
井川 ☎78-4311 開館時間 9~19時

■ 2月の行事予定
[中央図書館] おはなし会 11時~11時30分(毎週土曜日)
※18日はお休みです
[井川図書館]おはなしひろば 10時30分~11時(毎週土曜日)

■ 2月の休館日
・中央図書館 毎週水曜日 16日~19日(蔵書点検日)
・井川図書館 毎週火曜日、27日(館内整理日)

■ 巡回配本日程(2月)
12日 東祖谷-祖谷歴史館-認定こども園-東祖谷小中
13日 西祖谷-榊生小 山城-下名小
16日 井川-井内小-西井川小(高学年)
17日 山城-政友小-山城小(高学年)-山城児童クラブ
19日 西祖谷-吾橋幼・小-山城荘
20日 池田-三縄駅前-三縄幼・小
23日 三野-芝生小(低学年)-王地小
24日 井川-西井川小(低学年) 三野-芝生小(高学年)
26日 山城-山城幼・小(低学年) 池田-旧大和郵便局前
27日 池田-萩田商店前-善蔵幼-善蔵小
31日 池田-馬路小-白地幼-白地小
都合により巡回日・時間などが変更になる場合があります。
利用される方は、三好市中央図書館までお問い合わせください。

■ イベントのお知らせ [中央図書館シアター室]
西山先生の手作り教室(各回先着20名・要申込)
講師：西山 欣子氏(イラストレーター)
日程：1月14日(土)「飛び出すカードを作ろう！」
1月22日(日)「オリジナル缶バッジを作ろう！」
※14日は小学校高学年未満保護者同伴
※両日とも13時30分~15時30分
材料費：各回1人300円(缶バッジは1個につき300円で追加可能)
DVD鑑賞会(入場無料・各回定員20名・要申込)
内容・日時：「鳥監督」1月28日(土)、29日(日)
両日とも[1回目]10時10分~、[2回目]13時30分~約130分

「飛躍する三好市」

▼2017年の新春をお健やかに迎えにいられたことお慶び申し上げます。旧年中はご指導ご鞭撻と叱咤激励を賜り衷心より感謝申し上げます。今年も奮闘しますので、よろしく申し上げます。数字は「喜びや悲しみ」を表現することともに、希望を私たちに抱かせてくれます。
▼昨年1月は「40年ぶりの大寒波」で水道管が破裂し断水で不便をおかけした。「大歩危祖谷温泉郷」が、温泉地のある1434の自治体を対象にした「温泉総選挙」のインバウンド(訪日外国人旅行者)部門で全国第2位に選ばれた。ちなみに、第1位は城崎温泉だった。
▼11月30日、徳島県の人口は、戦後初めて75万人割れ込む。国立社会保障・人口問題研究所の2060年人口推計は42万に減少と報道。内閣府は11月29日、四国で初めて地方に移住する高齢者の生活拠点づくりに取り組む三好市の地域再生計画を認定した。
▼今年、日本で初めてのラフテイング世界大会が開催されます。三好市制10年が経過しましたが、合併の第一段階は顔合わせ、第二段階が心合わせ、そして、「力合わせ」がまさに今から取り組んでいく課題と思っております。今年の干支は「酉年」であり、大いなる飛躍を目指します。



市長コラム Vol.18 黒川 征一

Happy Birthday おたんじょうび おめでとう! 1月

 北田 英人 ちゃん えい君 2歳おめでとう♡これからも元気に大きくなってね(^^)	 大岩 紗矢 ちゃん じいじばあばが大好き♡ここに笑顔のかわいい紗矢ちゃん♡おめでとう	 尾本 律 ちゃん お兄ちゃんと一杯遊んで大きくなってね♪	 田村 豊 ちゃん 1歳おめでとう♡兄ちゃんと仲良く大きくなってね♡	 大北 力也 ちゃん 大北家の癒しの王子様♡おめでとう♡元気に大きくなってね♡
 小原 希遥 ちゃん 3歳おめでとう♡これからも元気に大きくなってね!!	 川俣 鈴香 ちゃん お誕生日おめでとう♡これからも元気に大きくなってね♪	 浅野 はづき ちゃん 2歳おめでとう!これからも元気に明るく育ってね♡	 吉田 陽菜 ちゃん 2歳おめでとう♡これからも元気に大きくなってください。	 國金 大悟 ちゃん 泣いて笑って毎日大忙しの大悟くん♡元気に大きくなってね!
 安宅 莉呂 ちゃん 3歳おめでとう♡莉呂ちゃんのニコニコ顔がみんなの癒しだよ♡	 横井 冬真 ちゃん 3歳のお誕生日おめでとう♡これからも元気に大きくなってね♡	 中内 萌々香 ちゃん 歌とおしゃべりが大好きなももか♡これからも弟と仲良くたくさん遊ぼうね!		

2月生まれのお子様(1歳~3歳)募集中!

①氏名(ふりがな) ②性別 ③年齢(誕生月での年齢) ④生年月日 ⑤保護者氏名 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧簡単なコメント(30字程度。文字数が多い場合は一部修正することがあります) ⑨ケーブルテレビへの情報提供の可否を書いた用紙と写真(写真の裏に氏名を)を三好市役所秘書人事課までお送りください。2月号の締切は1月20日です。★写真はトリミングします。また写真は返却できませんので、ご了承ください。★デジカメ等の場合は、データを秘書人事課まで直接お持ちになるか、Eメール(koho@city.tokushima-miyoshi.jp)でお送りください。

池田総合体育館より
平成29年度利用者会議のお知らせ

会議日時▶3月10日(金)
18時~吉野川運動公園について
19時~池田総合体育館について
場所▶池田総合体育館
申請方法▶所定の様式により平成29年度事業計画を提出してください。
なお、次のメールアドレス (kessouitai@yahoo.co.jp) にご連絡いただければ、計画書様式などを送信いたします。
対象施設▶池田総合体育館(会議室のみの事業は除く)
三好市吉野川運動公園
受付期間▶1月23日(月)~2月24日(金)
提出・お問い合わせ先▶三好市池田総合体育館指定管理者いけだスポーツクラブ ☎72-5755

四国電力株式会社池田支店様より
LED街灯9灯の寄贈を受けました

明るいまちづくり役に役立ててほしいと四国電力株式会社池田支店よりLED街路灯具1式(9灯分)が寄贈され、昨年10月26日、三好市第二分庁舎で同支店の乃万部長から三好市の斉藤建設部長に目録が手渡されました。贈呈された街路灯は地域のため活用される予定です。

いけだスポーツクラブ 2月教室開設日

あけましておめでとうございます。ひととまちが元気になるお手伝い、いけだスポーツクラブをよろしく願っています。

教室名	開設日	教室名	開設日
ヨーガ月曜コース	6・13・20・27	グランドゴルフサークル	毎週 月・水・金
ヨーガ木曜コース	2・16	キッズ&ジュニアスポーツプログラム	
肩こり予防&リフレッシュ体操	3・17	Jr. バレーボール	6・13・20・27
フライングディスク	9	キッズサッカー	4・11・18・25
さわやかママさん体操教室	9・23	カワイイげんきアップ体操	4・11・19・25
レッツ体力づくり	8・22	ヒーロー養成講座	
史跡巡りウォーキング	16(三加茂黒長谷)	野球(池田球場)	4・11・18・25
ロコモ予防教室	7・14・21	バレーボール	2・9・16・23
フラダンス	9・23	ハンドボール	7・14・21・28

☆場所はすべて池田総合体育館。ただし、フラダンスはフジヤマビル、グラウンドゴルフは吉野川運動公園でオープンスクールとして開放しています。
☆都合で曜日や時間に変更になる場合がございます。
お問い合わせ先 いけだスポーツクラブ (電話 72-5755)