



9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間

〒740-0293 広島県西部保健所呉支所 厚生課 ☎0823-22-5400

結核・呼吸器感染症予防週間 9月24日～30日
～今後起こりうる大流行に備えて、毎日、毎年の予防習慣が大切です～

結核とは？

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる感染症です。結核を発病した人の咳やくしゃみなどによって結核菌が空気中に飛び散り、それを周囲の人が吸い込むことで感染します。日本では、今でも毎年1万人以上が新たに結核と診断されています。結核は過去の病気ではなく、今も注意が必要な感染症です。

このような症状が続いたら、早めに受診を！

結核の初期症状は風邪とよく似ています。早期発見は、本人の重症化を防ぐだけでなく、家族など周囲の人への感染を防ぐためにも重要です。

■2週間以上続く咳やたん

■微熱が続く

■体のだるさ、胸の痛み

■食欲がない、体重が減る

※高齢者は、症状が出にくいこともあります。

結核・呼吸器感染症を予防するには？

栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、健康的な生活を送りましょう。また、呼吸器感染症の予防には、こまめな手洗い、換気、咳エチケットなどの基本的な感染対策が大切です。体調が悪いときは無理をせず、症状が強い場合や長引く場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。

また、早期発見のため年に一度の肺がん健診を受けましょう。

おすすめメニュー

Cooking 17

たたききゅうり漬け



栄養成分表示（1人分）

カロリー	塩分量	野菜の量
32kcal	0.4g	76.5g

ポイント

まだまだ暑いこの季節、暑さをのりきるためのポイントは、食材から水分やビタミン・ミネラルを効率よく補給することです。キュウリは約95％が水分で、体の熱を冷まし、疲労回復やむくみ解消にも効果的という優れたもの。そして薬味には、胃腸の調子を整え、消化を助ける働きがあります。

さっぱりとした酸味と香りが暑さに疲れた体にピッタリ!! 夏バテ予防に作ってみてください。

江田島市食生活改善推進員協議会

■材料（2人分）

キュウリ…………… 120g(1本)
ミョウガ…………… 10g(1本)
ニンジン…………… 20g(2cm)
青シソ…………… 1g(2枚)
みじん切りショウガ…………… 2g (小さじ 1/2)

合わせ調味料

★酢…………… 6cc(小さじ 1)
★しょうゆ…………… 6cc(小さじ 1)
★砂糖…………… 2g(小さじ 2/3)
白すりごま…………… 4g(小さじ 2)

■作り方

- ①★をすべて合わせておく。
- ②キュウリはビニール袋に入れ、袋の上からすりこぎでバンバンたたき、砕く。
- ③ニンジンは千切りにして茹でる。ミョウガ、青シソは千切りにし、水に浸けてアクをとり水気をきる。
- ④①～③とみじん切りショウガを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器に盛り付け、白すりごまを振る。

“つなぐ・つながる”をテーマに市内で活躍する人やお店をリレー形式で紹介！



ETAJIMA
GoON! Vol.60

社会福祉士

やました

山下ひとみさん

【事業紹介】

夫婦で経営する保証人代行・生きがい支援 イマココは、『あなたの望む人生をあなたが望む形でサポートします』を理念に、公的サービスだけではまかないきれない部分を支え、一人ひとりが自分らしく、安心して暮らせる環境を提供する。旦那様が主に現場を担い、山下さんは経理や経営を支えながら社会福祉士の視点から事業に関わる。現在、法人化申請中。

生きづらさに寄り添う。

「私は『つなぐ社会福祉士』と言えるかな。」山下さんのこれまでを振り返ると「人と人」「人とサービス」を繋ぐ役割だったと言う。病院に務めていたときは医療福祉の業種をはじめ、異業種の方々も集うケア・カフェを開催し、人と人をつなげる機会をつくった。「思いを同じにする人に恵ま

「保証人代行・生きがい支援 イマココ」は、公的サービスだけではまかないきれない部分を支援し、一人ひとりが安心して暮らせる環境をサポートしている。「一人一人にかけける時間が長いためニーズに合ったサービスを提供できます。」幅広い分野を経験した山下さんだからこそできるサービスだと話を聞いて感じた。



「病院で働くころから私のことは忘れてくれればいいと思って仕事をしています。（その人にとって）いつも辛いときに会うから、過去の辛い思い出は忘れてほしいので」と話す山下さん。関わる方を最優先に考えているからこそその考えであり、表に出るのではなく陰ながら支えたいという思いが伝わった。



「病院で働くころから私のことは忘れてくれればいいと思って仕事をしています。（その人にとって）いつも辛いときに会うから、過去の辛い思い出は忘れてほしいので」と話す山下さん。関わる方を最優先に考えているからこそその考えであり、表に出るのではなく陰ながら支えたいという思いが伝わった。

「病院で働くころから私のことは忘れてくれればいいと思って仕事をしています。（その人にとって）いつも辛いときに会うから、過去の辛い思い出は忘れてほしいので」と話す山下さん。関わる方を最優先に考えているからこそその考えであり、表に出るのではなく陰ながら支えたいという思いが伝わった。

事業
紹介

保証人代行・生きがい支援
イマココ

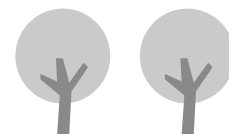


HP



Instagram

〒740-0293 江田島市能美町高田



地域のカフェ（認知症カフェ）に参加してみませんか ※各参加費 100 円（お茶菓子代）

☎ 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎0823-43-1640

認知症カフェは、認知症の方だけが参加するところではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をして、悩みごとの相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。新たな出会いや地域とのつながりの場として、ぜひご利用ください。

名 称	日にち	時 間	場 所	問合せ連絡先
いやしカフェ	9月2日(水) 10月7日(水)	10:00～11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
よりみちカフェ	9月29日(水)	10:00～11:30	江田島保健センター	誠心福祉会(誠心園) ☎0823-42-5252
虹カフェ	9月18日(金)	10:00～11:00	鹿川交流プラザ	訪問看護ステーションゆずり葉 ☎080-1289-5033
おきがるカフェ	9月9日(水)	10:00～11:30	沖美市民センター	江田島訪問看護ステーションえん ☎0823-27-6035
ビックリかふえ	9月30日(水)	10:00～11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

介護予防教室体験会に参加してみませんか（参加費 無料）

☎ 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎0823-43-1640

11月から始まる「えたじマッスル介護予防教室」の体験会を開催します。

「どんな教室か気になる」「行ってみたいけど合わなかったらどうしよう…」
「周りの人を誘ってみようと思うけど、イメージがわからない」「まずは1回体験だけしてみるか」など興味のある方は体験会に参加してみませんか。知っている人がいなくてもスタッフがサポートしますので安心です。まずは体験会のご参加お待ちしております。

講師 有限会社マリエフィットネスサポート 田中好行先生（介護予防教室と同じ講師）

内容 簡単な筋力トレーニング、ストレッチなど（介護予防教室の紹介等含む）

対象者 65歳以上の方

持参物 飲み物・タオル

申込先 高齢介護課地域包括支援センター（☎0823-43-1640）



AED設置情報の登録・更新にご協力ください

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

AED設置者の皆様へ

AEDの設置情報の登録・変更にご協力をお願いします。登録は「日本救急医療財団全国AEDマップ」から簡単にを行うことができます。

AEDマップとは

AEDの設置場所についての情報を共有し、いざという時の救命の効果を高めるために、AEDの設置場所を検索したり、地図上で確認したりすることができるシステムです。AEDの管理者にはAEDの設置情報の登録が推奨されています。

ご登録いただいた情報は、必要に応じて公開せずに管理することもできます。セキュリティ面が心配な施設でも安心してご登録いただけます。

AEDの登録方法や手続きについては、お手持ちのAEDの購入店または製造販売業者へお問い合わせください。



▲AED設置場所検索HP
(財団法人 日本救急医療財団)

エイズ・梅毒検査・肝炎ウイルス（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課 ☎0823-22-5400

感染症の不安のある方は無料で検査できます。

日時 9月14日(月) 午前9時～正午

場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）

【エイズ・梅毒】匿名

【肝炎ウイルス】住所・氏名・連絡先が必要

申込期限 エイズ・梅毒 9月11日(金)

肝炎ウイルス 9月9日(水)

健康づくりウオーキング教室 （申し込み不要）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

高田交流プラザを出発し、有形文化財^{かんしょう}喚鐘を見学に光源寺へ行きましょう！

日時 9月29日(水) 午前9時30分～正午

場所 高田交流プラザ

持参物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル、運動しやすい服装、運動靴

健康づくり教室（1週間前までに要予約）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

骨粗しょう症は、骨量（骨密度）が減ってしまい、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気で、50歳頃から減少し、特に女性は骨粗しょう症になりやすくなります。予防のための食事のポイントを調理実習を通して分かりやすくお伝えします。また実際に骨密度測定を行う日もあります。ぜひ、ご参加ください。

日時・場所

期日	場所	時間
9月9日(水)	三高会館 ※	午前9時30分～ 午後1時
9月10日(木)	小用交流プラザ ※	
9月11日(金)	大柿市民センター	
9月15日(水)	江田島市民センター（別館） ※	
	宮ノ原交流プラザ ※	
9月17日(木)	沖美市民センター	
	能美市民センター ※	
9月18日(金)	深江交流プラザ ※	
9月24日(木)	大君自治会館	
9月25日(金)	飛渡瀬交流プラザ	
9月29日(水)	切串交流プラザ	
9月30日(木)	秋月交流プラザ ※	
	鹿川交流プラザ	
10月1日(木)	山田コミュニティホーム	
10月6日(水)	鷺部交流プラザ ※	
	大幸交流プラザ	
10月7日(木)	沖美産品加工センター ※	
10月22日(水)	高田交流プラザ	

【注意】※は、骨密度測定は行いませんので、ご注意ください。

持参物

エプロン、三角巾、マスク、参加費250円

あなたの命は大切です！！

～周りに相談してみませんか～

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

9月10日(木)～16日(水)は「自殺予防週間」です。

自殺の原因は、健康・経済・生活・家庭の問題など様々です。助けを求めることは、弱さではありません。勇気ある行動です。

一人で抱え込まず、周りの人に相談してみませんか。

アルコール健康相談会

アルコールを長期にわたって大量に飲まれている方は、アルコールにより、抑制力も低下しており、死にたいと思う気持ちから自殺につながってしまうこともあります。

アルコールについて悩まれている本人・家族の方の個別相談を吉田病院 吉田玲夫医師が無料で実施しています。どう対応したら良いか分からない、希望が見えない、そういった悩みの解決の糸口になりますように。

日時 9月28日(月) 午後1時30分～3時

場所 江田島保健センター

申込み 相談日の5日前までに要予約 ☎0823-43-1639

こころの健康相談

生活の悩みやこころのつらさを一人で抱えていませんか？ 吉田病院 吉田昌平医師による個別相談を無料で実施しています。こころのモヤモヤを話してみませんか？

日時 9月11日(金) 午後1時30分～3時

場所 大柿市民センター

申込み 相談日の2日前までに要予約

☎0823-22-5400（広島県西部保健所呉支所）

こころのLINE相談

LINEで相談を行うことができます。

臨床心理士・精神保健福祉士等が対応しています。

対象者 広島県内に在住か通学通勤されている方

実施時間 (水)・(木)・(土)・(日) 午後5時～10時



▲登録は
こちらから

