

健康ひろば



心の健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎0823-22-5400

日時 5月9日(金) 午後1時30分～3時
場所 大柿市民センター会議室1

献血にご協力ください

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

日時 5月20日(火) 午前10時～正午、午後1時15分～4時
場所 藤三 大柿店 駐車場

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 5月19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 5月16日(金)
肝炎ウイルス 5月14日(水)

もの忘れ相談会（要予約） ※無料

☎ 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎0823-43-1640

ご自身やご家族の方で、「もの忘れが気になる」「認知症の症状なのか?」「受診や相談をしたことがない」など、気になることがあれば専門の医師に相談してみませんか? ご本人だけでなく、ご家族や関係者の方でも相談できます。

日時 5月30日(金) 午後2時～3時30分
場所 大柿市民センター会議室

相談医等 吉田病院(医師・相談員など)

予約 5月29日(木)までに吉田病院(42-1100)へ電話で申し込み

骨粗しょう症予防講演会

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

骨粗しょう症は、高齢者だけの病気ではありません。講演会では、えたじま幸田医院 安井院長が、骨粗しょう症予防のポイントを分かりやすく解説します。ぜひ、参加して骨を強くする習慣を学びましょう!

日時 5月25日(日) 午前9時30分～正午
場所 わくわくセンター 多目的ホール

内容 午前9時30分～10時30分
骨密度測定と骨折危険度判定
午前10時30分～正午
講演



「こどもから大人までみんなで知っておきたい骨粗しょう症の話」

講師 えたじま幸田医院院長 安井 大介 先生

※骨密度測定と骨折危険度判定は25名限定(事前申込必要)

※講演はどなたでも参加できます(申込不要)

健康づくりウオーキング教室（申し込み不要・雨天中止）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

今回は鹿川地区を歩きます。鹿川交流プラザを出発し天然記念物のソテツや有形文化財の將軍社を巡ります。ぜひお気軽にご参加ください。

日時 5月27日(火) 午前9時30分～11時30分

場所 鹿川交流プラザ

準備物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル、運動しやすい服装、運動靴

アルコール健康相談会（申し込み不要）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

「お酒をやめたい」「お酒を減らしたい」と思っている方、一人で悩まず同じ悩みを持つ仲間と一緒に断酒を継続しませんか? 吉田病院の先生も参加していますので、悩みを相談することもできます。

日時 5月19日(月) 午後1時30分～午後3時

場所 江田島保健センター

自分のお酒の量はどのくらい?

お酒は気分を和らげたり、人とのつながりを深めたりしてくれますが、飲み過ぎると、がんや生活習慣病などリスクが高まるほか、心の健康にも影響を及ぼします。

皆さんは、自分のお酒の量を意識したことがありますか? 実は「純アルコール量」という考え方で、自分の飲酒量を把握することができます。

アルコール度数(%)×飲んだ量(ml)/100×0.8(比重)=純アルコール量(g)
例えば、アルコール度数3.5%のビールを350ml飲んだ場合の純アルコール量は、3.5×350/100×0.8=9.8gの純アルコールを摂取したことになります。

さて、皆さんの飲酒量はいかがでしたでしょうか。厚生労働省が示す適正飲酒量は、一日当たり男性20g、女性10gとされています。

飲酒量の多かった方は、あらかじめ量を決めて飲んだり、飲まない日を決めたりなど、飲酒量を見直してみましょう。



ETAJIMA

GoON! Vol.45

広島県立大柿高等学校 PTA 顧問
株式会社堀栄企画 専務取締役

むかい しんすけ
向井 伸介さん



兵庫県西宮市出身の向井伸介さんは、ピアノの調律師として働きながら、仕事を通じて出会った奥様と結婚。その後、神戸で暮らしていたが、結婚前に発生した阪神・淡路大震災（1995年）の影響もあり、奥様の実家がある江田島市へ移住を決断した。

「移住して、こどもが大柿高校に入学するまでは、仕事で出会う方と接するくらいで、知り合いも限られていました。私が大柿高校のPTA会長に推薦され、大柿高校と深いつながりができたのが、振り返ると私の人生の中で転機でした。」

当時は、人見知りで、壇上に立つ際に緊張していたという向井さんは、自身がPTA会長にふさわしいとは思えなかったという。しかし、ちょうどその時、大柿高校は存続の危機に直面していた。

「高校の生徒3学年80人未満が2年間続く」と統廃合の対象になってしまおうということでした。私がPTA会長になって2年間は、その基準を下回り、存続が危ぶまれました。この島から、高校を無くしたくなく、もう1年頑張らせてほしいと各方面にお願いし、高校の情報を発信したり、各中学校の校長先生を訪ねるなどの地道な活動を続けました。多くの方々に協力をいただき、PTA会長になり、3年目でなんとか危機を脱することができました。」

向井さんは、その活動を通じて地域の人々との関わりを深め、かけがえのない仲間ができたとき、当時の振り返りながら、穏やかな表情で話す。

「当時の大柿高校は前向きな評判を聞くことは少なく、厳しい言葉をかけられることもありました。あきらめず、地道な活動を続けることで、私自身も変わりましたし、人々の意識も少しずつ変わっていくのを感じました。」



あきらめず、続けることで、人は変わるし、人の意識を変えることができる

向井さんは、PTA会長を退いた後も、PTA顧問として活動을続け、今年度で通算10年目となった。朝には大柿高校前の交差点に立ち、旗を持って高校のPRと生徒の登校の見守りを8年間継続している。

「この活動は、息子が在籍していた当時の校長先生が始めた取り組みで、校長先生が大柿高校から異動することに伴い、終わらせたくなく、引き継ぎ、行っています。これからも、自分ができることを少しずつ続けていきます。」

大柿高校がきっかけとなり、地域と深く関わるようになり、自身を成長させた向井さん。その歩みは、地域と学校の未来を支える大きな力となっている。



広島県立
大柿高等学校



Instagram



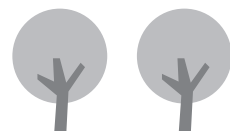
ホームページ

企業
情報

株式会社 堀栄企画

所 大柿町大原 1086-3 ☎0823-57-4477

（開店時間 午前9時～午後7時30分）



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）

図 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 4 0

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、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	5月14日(水) 6月4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	5月27日(火)	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	5月16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	5月14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	5月28日(水)	10:00～11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

5月31日は世界禁煙デー。6月6日まで禁煙期間です。

図 保健医療課 ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 3 9

5月31日は世界禁煙デーです。この日から1週間は禁煙週間として、たばこによる健康への影響を見直す期間です。禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙は性別・年齢・喫煙による病気の有無を問わず、すべての人々に大きくかつ迅速な健康改善をもたらすと報告されています。喫煙者の皆さん、自分と大切な人の命と健康を守るため、この機会に、禁煙について考えてみませんか。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか

COPDはたばこの煙などによって肺が傷つき、呼吸がしづらくなる病気です。主な原因は喫煙で、日本には500万人以上の患者がいますと推定されていますが、治療を受けている方は1割程度です。本市ではCOPDによる死亡率が全国平均よりも高い状況が続いています。

ここが怖い！COPD

COPDは息苦しさや咳が続くだけではありません。進行すると、虚血性心疾患、骨粗しょう症、糖尿病など全身の病気にもつながることが分かっています。さらに、一度失われた肺の組織は、元に戻りません。早期に発見し、進行を遅らせることが大切です。



やってみよう！COPDセルフチェック

- ☐ たばこを長期間吸っている
または吸っていた
- ☐ 息切れしやすい
- ☐ 呼吸をするとゼイゼイ
ヒューヒュー音がする
- ☐ 1日に何度もせきが出る
- ☐ 黄色く粘り気のあるたんがでる

いくつかの症状が当てはまった方は、COPDの可能性がります。特に40歳以上で、喫煙歴が20年以上の方は注意が必要です。気になる方は、早めに医療機関に相談しましょう。

広島県失語症者向け意思疎通支援者養成研修

図 広島県言語聴覚士会 意思疎通支援 ☎ 0 8 0 - 3 8 9 5 - 7 6 7 8

失語症者の自立と社会参加を図るために、コミュニケーションを助ける支援者を要請する研修を開催します。修了者は広島県登録者名簿に登録されます。

失語症は、脳卒中などによって起こる言葉の障害です。失語症の人たちは、会話が難しいことで家庭外へ出ることをあきらめてしまったり、緊急時や災害時の支援が受けにくいなど、社会の中で孤立しがちです。

失語症の人たちが地域で安定した生活を送るためには、適切な知識と会話技術を持った意思疎通支援者が必要です。

応募資格 受講後に失語症者の支援に携わることのできる18歳以上の人

定員 30人（応募多数の場合は抽選）

費用 無料

日程 7/6、7/13、7/27、8/10、8/31、9/14、9/28、10/5、11/9、12/7（全10回：オンラインでの実施含む。）
※7/6と7/13は公開講座（公開講座のみの受講も可能。オンライン「ZOOM」使用）

場所 広島市中区地域福祉センター、広島市東区地域福祉センター（回によって会場が異なります。）

申込期限 6月6日(金) 詳しくは、広島県言語聴覚士会ホームページ「失語症の方々への支援」に掲載。

【講演会】「後見人が必要」と言われたら？これからの安心のために学ぶ成年後見制度

図 社会福祉課 ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 3 8

ー お金や将来に関する不安や疑問、気になりながらそのままにしていますか？ー

- ・自分や家族が認知症や重病になった時に備えてできることはある？
- ・障害のある家族のお金の使い方や将来が心配…
- ・最近、周りで詐欺の話をよく聞くので騙されたらどうしよう…

高齢や病気、障害などで、自分の権利を自分で守ることが難しい人に代わり、財産や権利を守る信頼のおける人がいたら安心できると思いませんか？「成年後見制度」といい、「後見人」などと呼ばれる人が、ご本人の代理人として難しい手続きなどを支援してくれる制度があります！

この講演会で、いざという時にあなたやあなたの大切な人の権利やお金を守る方法を楽しく学びましょう！申込不要・入場無料ですので、お気軽にご参加ください。

日時 5月23日(金) 午後1時30分～3時

場所 大柿市民センター集会室

講師 坂下弁護士事務所 坂下宗生 氏

問い合わせ 権利擁護センターえたじま ☎0823-27-8032



おすすめメニュー Cooking 201 切り干し大根のスープ



栄養成分表示（1人分）

カロリー	塩分量	野菜の量
56kcal	1.4g	34g

にこにこ給食センターのかみかみ献立で実施しました。
ご家庭でも試してみてください！

にこにこ給食センター

■作り方

- ① 鶏もも肉は1cm角に切る。
- ② 切り干し大根は、水でもどして食べやすい大きさに切る。
- ③ たまねぎは薄切りにする。
- ④ えのきたけは食べやすい大きさに切り、にんじんは千切りにする。
- ⑤ いんげんは1cm幅に切る。
- ⑥ ★の調味料をあわせる。
- ⑦ 鍋にサラダ油を熱して鶏肉、酒を加え炒める。
野菜を加え全体に油がまわったら、分量の水を加える。
- ⑧ 具材が煮えたら⑥を加えて、出来上がり。

材料（4人分）

鶏もも肉	50g
酒	5g
☆サラダ油	適量
切り干し大根	20g
たまねぎ	90g
えのきだけ	60g
にんじん	30g
いんげん	25g
★チキンスープ	40g
★スープストック	35g
★しょうゆ	12g
★水	800ml
★塩	2g
★こしょう	少々