

「いじめについて」

西牧小学校 5年 神宮 達也

ぼく達の学級はいじめはありません。でも県内では、きりゆう市の小学校で高学年の女の子がいじめのせいで自殺したというニュースを聞きました。そこで初めて、いじめがそんなにひどいものと知りました。だからこの人権作文のテーマを「いじめ」にしました。

いじめというのは、弱い者を苦しめたり、こまらせたり、いやがらせをしたり、差別をしたりすることだと思います。こういうことの中で二人の人間の一生に一つしかない命をうばってしまうのです。まだ生きられていたのに、その事のせいで死んでしまったと思うと、ぼくは、すごく悲しくて、ひどいことだと思います。ぼくは、いじめとこのことは、すごくこわいと思います。いじめは、そのことのせいで、命までうばってしまうのです。

ぼくは、いじめにあったことはないけれど、いじめを少しでもやってしまうと、その相手のいじめられた側は、すごくいやな気持ちになると思います。また、それを続けてやられると、それで友達がいなくなつたらすごくさびしくなってしまうて、自分がいなくてもいいと思ってしまうのだとぼくは思います。

でも、周りにはそのことを相談できる人がいる。先生やお父さん、お母さんなどいっぱいいます。だから、自分がいなくなつていいなんて思わないで、相談してみたいと思います。

ぼくは、いじめをなくさないと、いやな気持ちになる人がたえないと思います。だからぼくは、いじめをなくさないと「いじめ0」にしないとだめだと思います。



インフルエンザ流行の季節が到来

今年もインフルエンザ流行の季節が到来します。インフルエンザウイルスは、冬の低い気温と乾燥した空気を好み活発化します。

感染しないように一人ひとりが日頃からの対策を確実に行って、流行の季節を乗り切りましょう。

■外出の後は、手洗いとうがいをしましょう

手洗いは接触による感染を防ぎます。また、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

■咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみが出るときは、ティッシュなどで口や鼻を押さえ、人のいない方に顔を向けましょう。外出や体調不良の際には、マスクを着用しましょう。

■部屋を定期的に換気し、適度な湿度を保ちましょう

加湿器などを使って、適度な湿度(50%~60%)を保つことが効果的です。

■栄養と休養を十分に取ります

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

■禁煙や呼吸器粘膜を正常にしましょう

たばこは呼吸器系の障害を引き起こし、抵抗力を低下させます。

■予防接種を受けましょう

予防接種を受けることが効果的です。

町では、高齢者を対象に予防接種を助成しています。

◀対象者▶

- ・接種当日において満65歳以上の人
- ・60~64歳で慢性的な心臓・腎臓・肺機能不全があり、身体障害者手帳(1級)の交付を受けている方

◀接種期間▶ 平成24年12月31日(月)まで

◀自己負担▶ 1,000円(個人負担分)

◀接種回数▶ 1回

◀接種医療機関▶ 富岡市甘楽郡委託医療機関

※詳しくは、10月広報をご覧ください。



～介護予防教室開催のご案内～

いつまでも元気でいきいきと生活を送るためには、生活習慣病を予防することと介護を必要とする身体にならないための「介護予防」の取り組みが大切です。



介護認定を受けていない
65歳以上の方

『下仁田元気クラブ』

対象 下仁田地区の方
開催 平成25年1月～3月(全12回)
時間 9時～12時
場所 下仁田町公民館 3階 大会議室

『小坂元気クラブ』

対象 小坂地区の方
開催 平成25年1月～3月(全12回)
時間 9時～12時
場所 特別養護老人ホーム かぶらの里

参加費は無料です。日程等の詳細については、参加希望の方へ別途お知らせいたします。□

25項目の「基本チェックリスト」でご自身の状態を確認してみませんか？

基本チェックリスト

1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ	日常生活に関する項目
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ	運動機能に関する項目
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ	
8	15分間位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ	栄養に関する項目
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ	
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか	1. はい	0. いいえ	口腔に関する項目
12	身長(cm) 体重(kg)	1. はい	0. いいえ	
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	外出に関する項目
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ	
15	口の渴きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	物忘れに関する項目
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ	心に関する項目
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ	

問い合わせ・申込み
健康課 高齢者支援係 ☎82-2111(内線328)

『1』に該当する項目が多い場合、
介護予防の取り組みの必要性が高いです

平成24年度下仁田町介護予防事業

～いきいき健康教室～

お元氣なうちからご自分の身体を見つめ、お年を重ねても明るく前向きに過ごしていただけるよう、すぐに行うことができる身近な情報をお届けします。

それぞれの体調に合わせて軽い運動やマッサージを行う事で膝痛や腰痛を予防し、転ばない足腰と健康な体づくりを目指しましょう。また、食事は介護予防、健康づくりの基本です。12～1月は、栄養士が講師に加わります。

お申し込みは不要です。都合のつく会場へ直接お越しください。



ハイハイで肩こりバイバイ
【背筋と肩の筋力トレーニング】
 11月1日 於:下仁田公民館
 講師:健康運動指導士 茨川貴子先生

【参加費】 無料

【会場別日程】 ※1月の13区公会堂の日程が変更になっています。

	会場	開催日	時間	講師
下仁田地区	公民館3階大会議室	12月 4日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士
		1月 8日(火)		栄養士
	吉崎公会堂	12月 10日(月)		健康運動指導士
		1月 7日(月)		栄養士
馬山地区	鎌田地区集会所	12月 18日(火)	午前10時～12時	栄養士
		1月 24日(木)		健康運動指導士
	馬山生活改善センター	12月 19日(水)		栄養士
		1月 25日(金)		健康運動指導士
	蒔田地区集会所	12月 20日(木)		栄養士
		1月 23日(水)		健康運動指導士
小坂地区	東野牧生活改善センター	12月 17日(月)	午前10時～12時	健康運動指導士
		1月 22日(火)		栄養士
	13区公会堂	12月 21日(金)		健康運動指導士
		1月 25日(金)		栄養士
	北小地区集会所	12月 7日(金)		栄養士
		1月 11日(金)		健康運動指導士
西牧地区	矢川友愛館	12月 11日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士
		1月 9日(水)		栄養士
	西牧活性化センター	12月 6日(木)		健康運動指導士
		1月 10日(木)		栄養士
	三ツ瀬集会所	12月 12日(水)		健康運動指導士
		1月 16日(水)		栄養士
青倉地区	大桑原地区集会所	12月 3日(月)	午前10時～12時	栄養士
		1月 17日(木)		健康運動指導士
	下青倉集会所	12月 14日(金)		栄養士
		1月 18日(金)		健康運動指導士
	桑本地区多目的集会所	12月 13日(木)		栄養士
		1月 31日(木)		健康運動指導士

参加者の声



- ①朝、体操してから起きるようにしています。毎日続ける事で足腰が楽になりました。
- ②先生が一人一人の状態を見ながら進めて行っているので良いと思います。
- ③体全体が楽になりました。
- ④教えていただいた事を思い出して、姿勢に気を付けています。
- ⑤教室で習った運動を自宅でも続ける事が大切だと思いました。

■問い合わせ先：健康課 高齢者支援係(内線328)まで

12～1月 健康カレンダー

		日にち	時間(受付)	対象者	持ち物	内 容
乳児健診	3、4か月児	12月21日(金)	午後1時30分～2時	平成24年7月～8月生まれ	母子健康手帳 タオル 歯ブラシ	問診、計測、医師の診察、むし歯予防相談、家族計画・授乳相談、育児相談、離乳食相談と試食
	6、7か月児			平成24年4月～5月生まれ		
	9、10か月児		午後1時15分～1時30分	平成24年1月～2月生まれ		
★9・10か月児健診対象の方は健診を受ける前に「むし歯予防説明会」を聞いていただけます。						
幼児健診	1 歳 児	1月28日(月)	午後1時30分～2時	平成23年11月～12月生まれ	母子健康手帳 タオル、歯ブラシ ※3歳児は事前に配布するアンケートと尿	問診、計測、医師の診察、歯科健診、むし歯予防相談・希望者にフッ素塗布、食生活相談と手作りおやつを試食、健康相談、心理発達相談
	1歳6か月児			平成23年5月～6月生まれ		
	2 歳 児		午後1時15分～1時30分	平成22年11月～12月生まれ		
	3 歳 児		午後1時15分～1時30分	平成21年11月～12月生まれ		
歯科健診	2歳6か月児	1月28日(月)	午後1時15分～1時30分	平成22年5月～6月生まれ	母子健康手帳 歯ブラシ	歯科健診、歯科保健相談・希望者にフッ素塗布
	3歳6か月児			平成21年5月～6月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」		12月 7日(金) 1月11日(金)	午後1時30分～3時30分	健康に関する相談のある人	乳幼児は母子健康手帳、歯ブラシ	健康相談・栄養相談、介護相談、血圧測定、育児相談、授乳相談、むし歯予防相談など
妊婦健康相談・妊娠届出		月～金曜日(祝・祭日を除く)	午前8時30分～午後5時	妊娠がわかった人	妊娠届出書	母子健康手帳の交付・妊婦健康診査受診票発行・健康相談
精神保健相談 「こころの相談」		12月14日(金)	午後3時から予約制	不安、不眠、認知症、アルコール依存、ひきこもり、暴力、その他、さまざまなこころの悩みや病気をもつ本人やその家族など		心療内科医による個別相談 ※事前に予約の電話をしてください。

☆予防接種は個別に通知いたします。

会場・問い合わせ先 保健センター 82-5490

富岡保健福祉事務所 12～1月

- エイズ相談(予約制)
 - 日時 月曜日(要確認) 午後1時～2時
 - 内容 血液検査・健康相談など(匿名で受けられます)
 - 会場 富岡合同庁舎
 - 担当者 医師、保健師
 - 申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 62-1541

- 精神保健福祉相談(予約制)
 - 日時 12月13日(木)、1月10日(木) 午後1時～3時
 - 対象 不安、不眠、認知症、アルコール依存、ひきこもり、暴力、その他、さまざまなこころの悩みや病気をもつ本人又はその家族など
 - 会場 富岡合同庁舎
 - 担当者 精神科医師、保健師
 - 申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 62-1541

でんき家計簿

でんき家計簿とは、毎月の電気のご使用量と電気料金をインターネットでご確認いただけるサービスです。

登録
無料

- ◆電気料金をチェック! ～今月の電気料金、過去の電気料金をグラフで比較～
- ◆平均ご使用量と比較! ～同じご契約容量の平均のご使用量とグラフで比較～
- ◆料金メニュー比較シュミレーション! ～過去のご使用実績をもとに、各料金メニューと比較～

詳しい情報は弊社ホームページでも紹介しています
<http://www.tepco.co.jp/kakeibo/index-.j.html>

東京電力 でんき家計簿

検索

東京電力
高崎支社