

志免四三二文化祭
今年も大盛況！



大ビンゴ大会



がんばりましたよ

小さなお子さんから高齢者までみんなと一緒に楽しめるビンゴゲーム。番号がコールさせる度に、リーチ、リーチ、ビンゴく！と大歓声。楽しい締めめの盛り上がりとなりました。

11月23日（日）、バレーボールチームが出場しました。結果は、リーグ戦の第1試合別府三との対戦は3セットまで頑張って勝ち。第2試合は吉原との対戦。粘りましたが残念ながら負けました。決勝戦には上がれませんでした。が、敢闘賞をいただきました。



12月公民館行事予定

【日時】12月28日（日）9時～

1 月公民館行事予定

※なごみカフェ（福祉部）

注意！窒息事故！
餅より怖い物！！

窒息の原因といえ、餅を思い浮かべる方も多いですが、60歳以上の窒息事故で、「おかゆ」は餅の約^{1.6}倍近く報告されているのです。「やわらかい」安全¹ではない。その理由としては、おかゆは半流動状であるため、飲み込む前に喉の奥に流れ込みやすく、舌や喉の動きが低下した高齢者では気管に入りやすいからです。こんなにやくゼリーなどの弾力が強く噛み切りにくい物も、気管をふさぎやすく危険です。

透析ってなんだ？
血液透析について

特別寄稿 「青洲のあかり」 第4回

透析は、腎臓が十分に機能しなくなった時に、腎臓に代わり血液から老廃物や余分な水分を取り除く治療です。

では、腎臓は何をする臓器なのか？尿を作る働きは知られていますが、その他にも重要な働きをしています。

①老廃物の排泄

②体液の調整（尿量や電解質を調整します）

③ホルモンの分泌（赤血球をつくる働きを助ける・血圧を調整する・カルシウムの吸収を助け骨を丈夫に保つ）腎臓の機能が徐々に悪くなり、正常な状態に戻らなくなると、尿毒症となり、生命の維持ができなくなります。このような状態になると、治療を行う必要があります。

透析治療には、血液透析と腹膜透析とがあります。

今回は血液透析について説明をします。血液透析では血液を人工腎臓（ダイアライザー）に循環させて身体に溜まった老廃物や水分を除去をし、必要な物質を補充し、きれいになった血液を再び体内に戻します。大量の血液を人工腎臓に送る必要性があるため、腕の動脈と静脈つなぐ手術を行い「シャント」を作ります。そこに針を刺し血液を取り出し、きれいな血液を戻します。透析治療時間は週2〜3回 1回4〜5時間の治療です。腎臓の代わりの治療ですので、一生涯治療が必要となります。

透析治療に至らないようにする為にも、
高血圧・糖尿病などの生活習慣病の早期
発見・早期治療を行うことが重要です。

ご心配な事がありましたら、青洲会クリ
ニックまでご相談下さい。

青洲会クリニツク 透析室

師走を穏やかに

今年も残りわずかとなりました。振り返れば、今年の夏も猛暑で、近所でも職場でも「暑いですなえ」から会話が始まっていたのが、あつという間に年の瀬を迎え、寒さ対策に奔走する日々となりました。世情はどう変わろうと、四季の移ろいや悠久の自然は変わらず時間が過ぎていきます。

さて、今年も町内会の皆様に置かれましては、10月のクリーンアップや夏の地域行事で多くの方にお手伝いいただき、改めて「支え合う町」の力を感じた一年でした。普段は顔を合わせない方とも、作業や会話を通じてつながりが生まれ、助け合いの輪が広がったことは大きな喜びです。

年末年始は気温の低下や道路の凍結、いつもと違う生活リズムで事故や体調不良が起きやすい時期です。特に師走は年の瀬で何かと忙しく動き回る事も増えます。

近隣の見守りや、雪や凍結時の通行注意、外出が増える家族への一言など、小さな配慮が大きな安心を生みます。また、町からの連絡（ごみ収集の日程や急患時の対応など）を確認していただき、安全・安心の町づくりに協力をお願いします。

新しい年が皆さまにとつて穏やかで健康な年になりますよう、ご祈念申し上げます。

今年も一年間町内会の諸行事等にご協力くださりありがとうございます。よいお年をお迎えください。