



すこやかメモリー



冬場に注意！ヒートショックを防ぐために

冬になると「お風呂で倒れた」「浴室で意識を失った」といった事故のニュースを耳にします。その多くはヒートショックが原因です。寒い季節を安全に過ごすために、ヒートショックの仕組みと予防法を知っておきましょう。

・ヒートショックとは

ヒートショックとは、急な温度差によって血圧や脈拍が大きく変化し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことです。暖かい居間から寒い脱衣所へ移動したり、冷えた体で熱い湯に入ったりすると、血圧が急激に上下し、心臓や脳に負担がかかります。高血圧や糖尿病などをお持ちの方は特に注意が必要です。

・温度差を減らす工夫を

予防の基本は「温度差を小さくする」ことです。脱衣所や浴室を暖めておく、入浴前

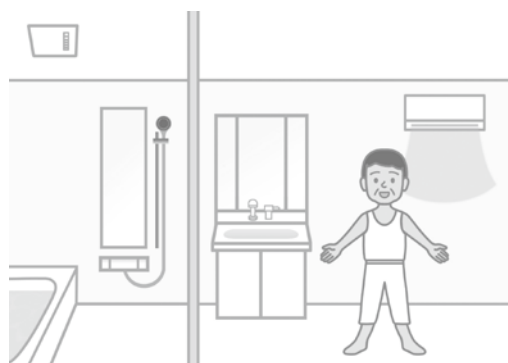
にシャワーで湯気を立てるなどの工夫が効果的です。トイレや廊下も冷えやすいため、暖房機器やスリッパで体を冷やさないようにしましょう。

・お湯の温度と入浴タイミン

お湯は42度以上にせず、38〜40度のややぬるめがおすすです。いきなり肩までつかから入りましょう。湯船にかかる時間は10〜15分程度が目安です。長湯しすぎるとのぼせや脱水の原因になります。入浴は食後1時間以上あけてからにし、飲酒後は避けましょう。夜遅くや家族が寝静まった時間帯の入浴も危険です。できるだけ家族が起きている時間帯に入り、声をかけ合う習慣をつけると安心です。

・まとめ

ヒートショックは、ちょっと



これらを意識するだけでも、事故のリスクは大きく下がります。寒い冬こそ安全にお風呂を楽しめるよう、今日からできる対策を心がけましょう。

今月・来月の無料法律相談

月形町では、毎月弁護士による無料法律相談を開催しています。

なお、前日までの事前予約が必要です。

開催日時 12月10日(水)、1月7日(水)

午後1時～午後2時30分

開催場所 交流センター

相談内容 相続、離婚、金銭貸借、損害賠償問題など

申込期限 各開催日の前日まで

問合せ先

保健福祉課地域福祉係
(保健センター内)

☎ 53・3155

Eメール:fukushi@town.tsukigata.hokkaido.jp

精神科医師によるこころの健康相談会を開催します

日常生活悩みや不安を抱えている方やご家族を対象に下記のとおり相談会を行います。個人の秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。(事前予約制となります)

開催日時 12月17日(水)10時～13時

開催場所 保健センター相談室

講師 町立病院

精神科出張医 田辺 康先生

申込期限 12月12日(金)

問合せ先

保健福祉課保健係
(保健センター内)

☎ 53・3155

Eメール:hoken@town.tsukigata.hokkaido.jp



保健センターからのお知らせ

戸籍の窓

ごめいふくを お祈りします

10月31日
岩崎 リエ子^{さん} 82歳 麻生
11月8日
飯田 美津江^{さん} 86歳 北農場1
11月10日
赤繁 光男^{さん} 92歳 豊ヶ丘2
11月15日
前末 子^{さん} 91歳 南耕地2
11月17日
齋藤 シマ子^{さん} 87歳 新宮2
福田 スミ^{さん} 87歳 南耕地2

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

- 亡妻の生前のお礼として
黒 濟 亮 次 様(北農場1)
(故壽子様)
- 亡夫の生前のお礼として
横 井 茂 子 様(新富1)
(故昭吾様)
- 亡母の生前のお礼として
山 田 啓 一 様(南札比内3)
100,000円(故恵美子様)
- 町民文化祭チャリティーバザー売上金を社会福祉のために
月形町文化連盟 様
16,390円
- 亡夫の生前のお礼として
赤 繁 律 子 様(豊ヶ丘2)
30,000円(故光男様)

情報の提供をお待ちしております

広報紙では、「大会で活躍した」、「こんな取り組みをしている」など町民の皆さんの活躍を掲載しています。「記事にしたらどうだろう」、「広報紙に載せてほしい話題がある」などがありましたら、企画振興課企画係までご連絡ください。



図書館だより



開館日
毎週月・土曜日
開館時間
午前10時～午後6時
貸出
午後5時30分まで

新着図書

「さらば！店長がバカすぎて」
早見 和真 著

カリスマ書店員・谷原京子は、長いスランプが続いていた。そんな中、「おもしろい本の話と店長のグチを言い合える」唯一無二の元同僚・磯田さんの結婚式が行われた。京子の心配をよそに、マイクを握りしめ、颯爽と燕尾服を脱ぎ捨てた店長が高らかに歌う。その一週間後、磯田さんが京子を訪ねてきた。

「谷原さんにはこれからも
りよ子 著

新着図書

「佐伯警部の推理」
佐々木 譲 著

「あなたが僕の父」
小野寺 史宣 著

「百年の時効」
伏見 美紀 著

「疲労学」
片野 秀樹 著

「あたらしい日常、料理」
藤原 奈緒 著

「すべてを蒸したい」
せいろ レシピ、おかわり！

ちゃんと戦い続けてもらわないと困るんです、書店を守ってもらわなきゃ」という彼女の言葉に、京子は複雑な気持ちに駆られる。ぶっ飛んだ店長や書店を取り巻く厳しい状況と日々闘いながらも、自らの人生と書店の未来を切り開いていこうとする京子だが。

close 休館日

12月
7日、14日、21日、
28日、30日、31日

1月
1日～5日、11日、
12日、18日、25日

次の



おはなし会

おはなし会を開催します。
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。

ぜひお越しください！

開催日 12月13日(土)
時間 10:30～11:10
場所 月形町図書館2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎53・3677

スマートフォン操作に関するお悩み解消をサポートします！

町では、スマートフォンの基本的な操作や「月形町LINE公式アカウント」をはじめとするアプリの導入方法など、日頃のちょっとしたスマートフォンに関するお悩み相談窓口を開設しています。

「スマホの使い方がわからない」「身近に使い方を相談できる人がいない」という方は、お気軽に役場2階総務課窓口までお越しください。

なお、料金プランのご相談や機器不良、データ移行、スマートフォン以外の機器操作を伴うご相談などは対象外となりますのでご了承ください。

問合せ先

総務課危機管理係 ☎53・2321 FAX 53・4373
Eメール: kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp