



救命救急講習会を行います!



2月8日(木)午後6時30分よりぎょそんセンター

元日の地震……いつどこで何が起こるか分からない世の中です。いざというときに最も大事なことは「命」を守ることです。日頃から私たちにできる「備え」の一つとして心肺蘇生法を身につけておくことが欠かせなくなってきました。また、本年度 AED を各ふるさとレスキュー(5カ所)に設置させていただきました。しかし、その AED を少しでも多くの方が使えるようにならないと、意味がなくなります。ぜひ、このような機会に多くの方に参加していただきたいと思ひます。そして、自分は心肺蘇生法・AED 使用を身につけていたとしても、自分の命は助けられません。そこで、多くの身の回りの人にも身につけてもらうことが必要になります。ぜひ、誘い合って多くの方の参加をお持ちしています。



予告



3月20日(水) 春分の日 9:00~

箱石・葛野浜林野火災跡の植樹活動を行います。当日、ボランティアとして、多くの方の参加をお願いしたいと思います。詳しくは後日、チラシ等でお知らせさせていただきます。



地域の行事予定



小学校

8(木) 新入生体験入学(午前)・保護者入学説明会(午後)
18(日) 授業参観・PTA 年度末総会・学級懇談会 14:35 下校
19(月) 振替休業日

こども園

2(金) 節分集会
15(木) 制服販売(16:00~17:00)
17(土) 保護者会総会・参観日

ととっこひろば

28(水) ぎょそんセンター9:30~

いきいきサロン

※1月から3月の間はお休みです

自治会・区長会・公民館

3(土) みんなで作って食べよう! 恵方巻 13:30~
5(月) 「大学連携事業」佛教大学生による報告会 13:30~
8(木) 救命救急講習会 18:30~・幹事会・区長会 19:30~



大学生による湊地区の報告会!

令和5年度に湊地区で行った「大学連携」の事業。佛教大学の学生 11 名がこの1年間(漁業)と(観光)チームに分かれて湊地区についてのフィールドワークを行いました。そして、活動を通して大学生が感じた湊地区の現状や課題、改善点や新たな湊地区についての立案などをまとめた発表会を行うこととなりました!!

お時間のある方は是非聞きにいらしてくださいね(*'▽')☆

日にち ☆ 令和6年2月5日(月) 13:30~

場所 ☆ ぎょそんセンター

漁業チーム: 漁師飯についての発表

観光チーム: リゾートバイトについての提案

学生ならではの目線で感じたこと・学んだことを発表していただきます♪

お気軽に足をお運びください(*^▽^*)



認知症予防の豆知識 その⑬

高齢者になる前から気を付けて「脳疲労」
脳疲労とは文字通り脳が疲れた状態です。身体の疲れと違って、自分では脳の疲労に気づくのは難しいです。成人になると脳細胞は増えず、放置すると認知症へのリスクに繋がります。

◆脳疲労に気づくためのチェックポイント

- ・書類を書くのに時間がかかるようになった
- ・パソコン業務に集中しにくくなった
- ・物忘れをするようになった
- ・記憶しづらくなった
- ・イライラすることが増え、感情がおさえられないことがある
- ・判断してから指示をするまで時間がかかるようになった
- ・通勤や運転中にゆとりがなくなった
- ・後頭部がつまった感じがする
- ・仕事へのやる気が減ってきた

◆脳疲労の原因について

- ・睡眠不足、睡眠障害
- ・精神的なストレス
- ・IT 機器の過剰な使用による、情報量の増加

◆脳疲労をためないために

- ・長時間のパソコンやスマホの使用をさげ、脳と眼を休ませる
- ・ぬるめのお湯でゆっくりと入浴し身体の緊張をほぐす
- ・睡眠時間は6時間以上確保、就寝前には脳を活性化させない
- ・自分に合ったリラックス方法で、ポ〜と過ごす時間をつくる



認知症あんしん
サポート相談窓口
グループホームいきがい
☎0772-83-2114