

## 12 健康の行事予定

日	曜	行事名	場所	時間
1	水	老人クラブ健康相談	中筋地区農村集落多目的共同利用施設	13:30~
〃	〃	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30~
2	木	老人クラブ健康相談	大丸公会堂	9:30~
〃	〃	母子相談	緑いきいきセンター	13:30~
3	金	老人クラブ健康相談	徳原公会堂	13:30~
6	月	成人健康相談	老人福祉センター	9:00~
〃	〃	ダンベルシェイプアップ教室	緑いきいきセンター	13:30~
8	水	老人クラブ健康相談	神道集会所	13:30~
〃	〃	リハビリ教室	緑いきいきセンター	13:30~
9	木	母親教室	緑いきいきセンター	13:30~
10	金	1歳半児健診	緑いきいきセンター	13:30~
13	月	成人健康相談	しづおり館	9:00~
14	火	足元げんき教室	緑いきいきセンター	9:30~13:30~
15	水	むしば予防教室	広田・倭文保育園	9:30~10:30~
〃	〃	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30~
16	木	わくわく教室	緑いきいきセンター	9:00~
20	月	糖尿病相談	緑いきいきセンター	9:00~
〃	〃	ダンベルシェイプアップ教室	緑いきいきセンター	13:30~
21	火	足元げんき教室	緑いきいきセンター	9:30~13:30~
〃	〃	2歳児園科相談	緑いきいきセンター	13:30~
22	水	リハビリ教室	緑いきいきセンター	13:30~
24	金	4カ月児健診	緑いきいきセンター	13:30~

## 1 健康の行事予定

日	曜	行事名	場所	時間
5	水	成人健康相談	老人福祉センター	9:00~
〃	〃	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30~
6	木	母子相談	緑いきいきセンター	13:30~
7	金	ダンベルシェイプアップ教室	緑いきいきセンター	13:30~

### 三原郡休日診療所当直医

診療日	昼間(9:00~)	夜間(19:00~)
12月5日	穀内 勇夫医師	日笠 久美医師
12月12日	佐藤 正医師	橋田 友孝医師
12月19日	穀内 勇夫医師	福田 郁夫医師
12月23日	柴田 亮平医師	宮崎 美枝医師
12月26日	齊藤 雅文医師	友清龍一郎医師
12月31日	橋田 友孝医師	浦瀬 巖医師
1月1日	馬部 樹也医師	穀内 勇夫医師
1月2日	福原 正博医師	大森 弘之医師
1月3日	前田 昌己医師	大鐘 稔彦医師
1月9日	高田 育明医師	真野 博文医師

(南淡町賀集) ☎53-1536

# インフルエンザは保健師です

保健師 中浜 素子

## インフルエンザがやって来る

### 風邪とは違う??

木枯らしが吹き、街行く人の背中が丸くなるころ、が然元気になるのがインフルエンザウイルスです。

人はいつでも誰でも風邪を引きます。しかし寒くなるとはやるインフルエンザは普通の風邪とは少し違います。

(表1)

なぜ冬にはやる??

インフルエンザが冬にはや

るには二つの理由があります。①インフルエンザウイルスは低温と乾燥が大好きです。温度一〇度以下、湿度五〇%以下になると、が然元気になります。

②鼻やどの表面にある線毛は常に外からのほこりやウイルスの侵入を防いでいます。

しかし、寒くなると血流が悪くなり活動が鈍くなるため外敵が侵入しやすくなるのです。

### 風邪による損失は

インフルエンザをはじめとする風邪によって年間千人以上が亡くなり、また、医療費は年間四千億円以上かかって

### インフルエンザを防ぐには

①夜更かし、過労、睡眠不足は禁物。

②外出先から帰ったら、必ず手洗いとガラガラうがい。

③皮膚や粘膜の鍛錬を兼ね、衣類などはこまめに調節。

④部屋は暖かくし、乾燥させない。

⑤バランスの良い食事と水分補給を。

⑥不必要な外出は避ける。

⑦乳幼児・高齢者は予防接種を。六十五歳以上は補助制度があります。詳しくは、緑いきいきセンター・中浜

表1

	インフルエンザ	かぜ
感染力	<b>強い</b> ウイルスが気管の粘膜で急増する	<b>弱い</b> ウイルスは徐々に増える
症状	<b>重い</b> 上気道症状に加え、高熱(38~40℃)、悪寒、倦怠感などの全身症状を伴う	<b>軽い</b> 主に上気道症状で、発熱を伴うこともある
経過	<b>急激な高熱で発症する</b>	<b>緩慢に経過する</b>

☎四五〇三九〇(内線二五〇)まで。

# みどり公民館だより

第308号 緑町中央公民館

### 緑町文化祭

十一月一日から三日間、町民センターで第二十六回緑町文化祭が開催されました。出展品目は公民館講座や趣味で技を磨いた盆栽、手工芸、陶芸、ツールペイント、パッチワーク、フラワーアレンジ、写真、俳句、生花、絵画、書道のほか、小、中学生による作品や郵政公社の貯金箱コンクール出展作品などで約千点の作品数。

館内全室を使用しての展示に、訪れた方は三日間で約千人に及びました。



▲玄関には見事な懸崖菊 出品者は吉井塚氏(山添)



▲長年手入れを続けてこられた盆栽の数々



▲3階ホールには小中学生の作品がところ狭しと展示された



▲達筆な筆さばきが表具に納まる

### 図書室から新着図書案内

- もったいないばあさん 真珠まりこ作・絵 講談社
- もったいないばあさんが来るよ。お皿の上の食べ残し、もったいなーいと言ってくるよ。ものを大切にできる心が育つ絵本。 ●おでんおせんぱい ●中川ひろたか作 校成出版社
- さつまあげ、卵、ばくだんのおでん家族が、温泉ランドに行くことになりました。おしるこの湯にラーメンの湯。温泉ランドは、不思議なお風呂がたくさん!
- あたりまえだけど、とても大切なこと ●ロン・クラーク著 草思社
- 米国で最も優秀な教師に選ばれた著者が、生徒に教える基本ルールを紹介。子どもに充実した人生を送ってほしいと願う全ての人に贈るルールブック。
- 幻覚 渡辺淳一著 中央公論新社
- 三十六歳の美貌の精神科医とその女医に憧れる年下の看護師。二人の恋は徐々に進展をみせるが、不可解な治療に看護師の困惑は深まっていく。

### その他の新着図書

- (児童書) ●世界の女性名言事典PHP研究所
  - うずらちゃんのかくれんぼ きもとももこ作
  - さんりんサンタ いたうひろし作
  - (一般書) ●生き方 稲盛 和夫著
  - マイライフ(上下) ビル・クリントン著
  - 夜回り先生と夜眠れない子どもたち 水谷 修著
  - へんないきもの 早川 いくを著
  - 4週間で3kg確実にやせる ダイエット・ブック 森野 真由美監修・指導
  - ユーモア絵手紙年賀状 青野 健著
  - そのときは彼によろしく 市川 拓司著
  - 三国志 第一巻 宮城谷 昌光著
  - ももこの70年代手帖 さくら ももこ著
  - ラブレター オ・スヨン著
- ※この他十一月の新聞として二百八十四冊入荷しています。

## 12月の予定

- 公民館講座
  - 実用習字講座 1,15日
  - コーラス教室 1,8,15日
  - 大正琴講座 14,28日
  - ヨガ教室 7,21日
  - ツールペイント講座 8日
  - エアロビクス教室 12,26日
  - フラワーデザイン講座 7日
  - ふるさとウォッチング 19日
- サークル団体
  - 詩吟同好会 1日
  - 茶道同好会 7,21日
  - 緑書道同好会 10,24日
  - 詩吟茜会 8,15,22日
  - パッチワーク同好会 7,14日
  - カラオケ同好会 24日
  - フラワーアレンジメント 15日
  - 将棋同好会 11,25日
  - 俳句(広田句会) 8,20日
  - 寿会民舞 2,4,5,11,13日

## 12月のすこやかケロンパ

ひろばあそび  
日 時 毎週月・火・水・金曜日 8:30~12:00  
場 所 緑いきいきセンター2階  
お休み 24・27・28・29・31日

お知らせ  
①グリーンママ・クッキング(クリスマスバージョン)  
日 時 12月9日(木) 13:30~  
場 所 緑町市民センター栄養指導室  
材料費(実費徴収)・エプロン・三角巾持参 ※申込締切 12月6日まで

ふれあい講座 ①もちつき大会  
日 時 12月11日(土) 10:00~12:00  
場 所 緑町市民センター栄養指導室および駐車場(雨天決行)  
材料費(実費徴収) ※申し込みはいりません。

②クリスマス会  
日 時 12月22日(水) 10:30~12:00  
場 所 緑町市民センター3階大ホール  
参加費子ども1人300円 ※必ず申し込みをしてください。

☎45-0395(内線12) 林まで