

健康・福祉ガイド

成人の健康相談(要予約)

回 2月10日(金) 午前9時~正午
 場 新津健康センター 1階
 内 保健師・栄養士による個別相談
 申 健康福祉課地域保健福祉担当
 (☎25-5695)

安産教室(要予約)

回 2月16日(木) 午後2時~4時
 (受付は午後1時45分から)
 内 令和5年5月~7月出産予定の人・先着12組
 場 新津健康センター 1階 母子保健室
 申 1月12日(木) から
 健康福祉課健康増進係(☎25-5685)

新津育ちの森

開館日 毎週火曜~日曜 開館時間 9:00~17:00
 対象 小学2年生までのお子さんと保護者、妊娠中の人
 ☎21-4152

新春わくわくタイム~足形をとって遊ぼう!!~

うさぎの足形アートを作ります
 日時 1月5日(木) 午前10時半~11時
 定員 先着15人
 お誕生日days
 1月生まれのお子さんに誕生日カードをプレゼントします
 日にち 1月11日(水)~13日(金)



小須戸保育園 反射材でツリーを点灯

子どもたちに交通安全に対する意識を高めてもらいたいと、小須戸保育園で交通安全教室が行われました。道路の渡り方やシートベルトの大切さなどの交通ルールを警察の皆さんから楽しく教えてもらいました。

また、反射材の効果を知るため、クリスマスツリーに飾り、照らして、見え方などを確認しました。園児と参加した保護者は反射材の大切さを学びました。

この日は、身に付けてもらえるように工夫した園児の写真入りのオリジナル反射材も保護者へプレゼントされました。

冬は日暮れの時間が早まります。反射材は遠くからでもよく見え、自分の存在をドライバーに知らせることができます。反射材を活用し、自分の命を守りましょう。



コラム 「認知症を知ろう」 ~その③~

認知症の方は、症状により活動や交流が減少する傾向にあります。

- ・運転すると危ない場面が多く、家族に車に乗るのを止められている
- ・同じことを尋ねてしまうため、友人と会いづらくなった
- ・なにをするにも面倒で、外に出ることがおっくうになった
- ・家に閉じこもりがちに
- ・生活に張りがなくなり症状が悪化
- ・生活の困りごとを個人や家族で抱え込んでしまう

◆みんなで認知症を理解し、気づき・支え合うまちへ

地域で 最近顔を見なくなったり、以前に比べて様子が変わった人がいたら、様子を伺ったり一声かけてみましょう。

働く場面で 例えば、日用品を取り扱う商店やスーパーマーケットなどで、支払いの計算ができなかったり、代金を払うのを忘れていたりする人がいたら、焦らせない、一言声をかけるなどその人のペースに合わせて対応しましょう。

家族で 認知症の人と同居している場合、介護サービスをうまく利用しましょう。また、親族間や近隣で状況を共有することもスムーズに協力を得ることに必要です。

◆抱え込まず、相談しましょう

地域には、認知症専門医や地域包括支援センターなど、認知症やその介護に関する相談窓口があります。まずは相談してみましょう。

認知症に関するご相談は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

お知らせ

令和5年度 秋葉区二十歳のつどい

回 5月3日(水・祝)
第1部 午前11時半~正午(新津第一中、小合中、金津中、小須戸中の出身者)
第2部 午後2時半~3時(新津第二中、新津第五中の出身者、区外出身者)

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては開催方法など変更の場合あり

場 秋葉区文化会館 ホール
 内 平成14年4月2日~平成15年4月1日までに生まれた人

※令和5年3月1日現在で区内に住居登録がある人には、3月下旬に案内状を送ります

※案内状を持っていない人も参加できます

※新潟市二十歳のつどいに出席した人も、参加することができます

※都合による第1部、第2部の変更可能

場 新津地区公民館(☎22-9666)

地域と学校パートナーシップ事業 新津第一小学校ウェルカム参観日

地域関係団体と連携した「わくわく体験教室」を開催します。

回 1月13日(金) 午前8時40分~午後0時10分

場 新津第一小学校 体育館、各教室
 申 同校(☎22-0069)

新津税務署からのお知らせ

インボイス制度説明会を開催します。(6回開催)

日時		会場
1/18(水)	午前10時~11時 午後1時半~2時半	秋葉文化会館 練習室1
1/24(火)	午前10時~11時 午後1時半~2時半	秋葉区役所 603会議室
3/22(水)	午前10時~11時 午後1時半~2時半	秋葉区役所 601会議室

内 各回先着30人
 申 開催日の前週の金曜午後4時までに同署 法人課税部門(☎22-2171)

新津健康センター 1~3月の教室

①健康運動指導士が教える元気貯筋体操

回 毎週火曜日 午後1時半~2時半
 (1/3・10、2/7、3/7除く)

②体脂肪燃焼 体操教室

回 毎週木曜日 午後1時半~2時半
 (1/26、2/2、3/2・30除く)

③座って楽しむリンパケアと太極拳

回 第1・3金曜日 午後1時半~3時
 内 各先着15人(②のみ65歳以上)

④楽しい楊名時太極拳

回 第2・4金曜日 午後1時半~3時
 内 各先着15人(②のみ65歳以上)

¥①②1回500円、③④初回300円、2回目以降1回1,000円
 申 参加希望日の前日正午までに同センター(☎22-2940) 詳しくはこちら→



市の発展への貢献をたたえて

11月23日(水・祝)、白山会館で令和4年度新潟市表彰の表彰式が行われました。これは産業や芸術文化の振興、社会福祉の増進など、市政の発展に多大な功労のあった人を表彰するものです。秋葉区からは、秋葉区スポーツ協会の役員を歴任し、地域のスポーツ振興に長年貢献された飯田進さんが表彰されました。



飯田 進さん

秋葉消防署からのお知らせ

問い合わせ 秋葉消防署 地域防災課 救急担当(☎22-0175)

入浴事故を防ごう! 4つのポイント

意識のない人を見つけたら 迷わず119番通報

■脱衣所・浴室は暖める

寒暖差があると急激な血圧変動が起こり、脳内の血流量が減り意識を失い、溺水事故につながる可能性があります。居室だけでなく脱衣所や浴室なども暖かくすることが重要です。

■湯温は41℃以下 浸かる時間は10分まで

42℃で10分入浴すると体温が38℃近くに達し、高体温により意識障害で浴槽から出られなくなったり、溺水してしまう恐れがあります。

■浴槽から急に立ち上がらない

入浴中は湯で体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると、圧迫されていた血管が一気に拡張して脳に行く血液が減り、一過性の意識障害を起こすことがあります。

■避けよう 食事直後、飲酒後、服薬後

食後や飲酒後には一時的に血圧が下がります。食後すぐの入浴や飲酒後はアルコールが抜けるまで入浴を控えましょう。精神安定剤、睡眠導入剤などの服用後も入浴は避けましょう。

お正月は餅による窒息に注意!

餅を食べる時は次のことにご注意ください

- 餅は小さく切り、食べやすい大きさにする
- 先に汁物などを飲んで、喉を潤してから食べる
- ゆっくりとよく噛んで食べる

食事中、喉に物がつまり意識が無くなった場合、速やかに119番通報をして心肺蘇生法を開始してください。



窒息の対処法について、動画を公開しています。右の二次元コードからぜひご覧ください。



広告スペース