

しあわせ南流

南流山地区社会福祉協議会
広報部会事務局
会長 市川 誠
南流山 8-6-1-1-705
☎ 7140-7152

『いきいきシニアの会』 1月21日(日)に開催

南流山小学校区にお住まいの 70 歳以上（誕生日が昭和 22 年 4 月 1 日以前）の方をご招待し、地域のこども達やのボランティアの皆さんによる演奏や演芸など、そして昼食を楽しんでいただく「いきいきシニアの会」を平成 30 年 1 月 21 日に開催します。ご高齢の皆様の住み慣れた地域での暮らしをサポートする南部地域包括支援センターの出張相談窓口もありますので、相談等にご利用ください。

招待状は 12 月下旬よりお届けします。皆様のお元気な姿を拝見できることを地区社協とボランティアのメンバー一同、楽しみにしています。

（衆議院総選挙で 10 月 22 日から変更となりました）

南流山地区社会福祉協議会主催・流山市後援
第 14 回 いきいきシニアの会

日時：平成 30 年 1 月 21 日（日）

午前 10 時～午後 1 時

（受付は午前 9 時 30 分から）

場所：南流山センター 大ホール（2 階）

備考：対象となる方で招待状が届きませんでしたら当日、受付へお申し出の上、ご参加ください。

南部地域包括支援センター

平成 18 年 4 月施行の「介護保険法」の改正で誕生した地域包括支援センター、流山市に 4 センターがあり、南流山小学校区は流山市南部地域包括支援センター（流山市ケアセンター 2 階）が窓口となります。平成 27 年より『高齢者なんでも相談室』とも呼ばれるようになった地域包括支援センターは保健師や看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などの専門職で構成され、介護予防プラン作成の手伝い、介護や福祉に関する相談への対応、高齢者を支える地域づくりの推進、成年後見や虐待防止など、高齢者の権利擁護に関する業務を行なっています。様々な相談に対応していますのでご利用ください。

【問合せ先 ☎ 7159-9981】

「ふれあいサロン」のご案内

南流山のボランティア団体『水仙の会』の「ふれあいサロン」が、8 月を除く毎月第 3 月曜日の午前 10 時 30 分から午後 2 時まで南流山自治会館で開催されています。この会にご高齢の皆様に体操、歌、カラオケ、ゲ

ーム、会食などで楽しい時間を過ごしていただけます。昼食として 300 円（7 月の暑気払いと 12 月のクリスマスは 500 円）を参加費としていただいています。

事前申込みは不要ですのでお気軽にご参加ください。

南流山自治会は第 1、第 2、第 4 月曜日の午前 10 時 30 分から午後 4 時まで南流山自治会館の開放日とし、地域の皆さんにお気軽にお立ち寄りいただけるようにしています。こちらもご利用ください。

「南流山ひまわり会」のご案内

民生委員、地域のボランティアのメンバーを中心に平成 20 年に発足のボランティア組織『南流山ひまわり会』（市民登録団体）の協力で、当地区社協は「流山市高齢者セーフティネット活動支援事業」（平成 27 年度に「流山市独居高齢者等の訪問活動支援事業」から改正・改称）に取り組んでいます。

この事業は地域でお暮らしの概ね 65 歳以上の方（夫婦でお暮しても健康等に不安をお持ちの方を含む）を対象に訪問・見守り等の活動を行うものです。『南流山ひまわり会』は「1. 「お元気いかがい」として玄関先に訪問させていただき、地域との繋がりを支援」、「2. お住まいの外から「見守り」、「3. 困ったことが起きた時の連絡役」の活動をしています。サービスを利用されたい方は、「いきいきシニアの会」の招待状に同封の『南流山ひまわり会』の依頼書に利用したいサービスと必要事項を記入して返信用封筒でご投函ください。

なお、「いきいきシニアの会」の招待状配布は前述のように 70 歳以上となるため、70 歳未満の方でサービスを利用されたい方は『南流山ひまわり会』（会長 牧野欽治、☎ 090-2557-6538）までご連絡ください。

『南流山ひまわり会』の活動にご協力いただける方からのご連絡もお待ちしています。

長寿会、寿楽会のご案内

南流山地区社協の活動する南流山小学校区に長寿会、寿楽会の 2 つの会があり、地区社協のメンバーとしても活動しています。長寿会は木地区に居住する方、寿楽会はそれ以外の南流山小学校区に居住する方を対象とし、自治会員である必要はありません。長寿会は毎月の食事会等の開催、寿楽会は隔月の懇親会、年 2 回の旅行会、毎週のグラウンドゴルフ大会、そして清掃奉仕活動などを行っています。これらの会にご関心ある方は当地区社協（☎ 7140-7152）までお問合せください。

急な病気やけがへの備え

家にいて「家人の具合が悪くなった」、あるいは外出中に「近くにいた人の具合が悪くなった」、そんな時、その場にいる方の対応が大きな助けになります。そこで総務省消防庁が開設している「[救急お役立ちポータルサイト](#)」で提供されている情報について紹介します。

■ 『救急受診ガイド 2014 年版』



『[救急受診ガイド 2014 年版](#)』は 80 ページの小冊子で、急な病気やけがをして「病院を受診した方がいいか?」、「救急車を呼んだ方がいいか?」と迷った時に、判断の一助になることを目的に作成されたものです。そして主な症状を選び、具体的な質問項目へのチェックで、119 番に連絡すべきか、病院を受診するかなどの判断を助けてくれます。「いざ」という時のために、予め、この冊子を読まれておくことをお勧めします。なお、「はじめに次の症状を確認し、該当する場合は、すぐ 119 番に電話して救急車を呼ぶこと」とされます。

- 呼吸をしていない。息がない。
- 脈がない。心臓がとまっている。
- 水没している。沈んでいる。
- 冷たくなっている。
- 呼びかけても、反応がない。
- 普通にしゃべれない。声が出せない。
- 顔色、唇、耳の色が悪い。冷や汗をかいている。

■ 全国版救急受診アプリ「Q助」

『救急受診ガイド』と同様の目的で作成された『[全国版救急受診アプリ「Q助」](#)』が消防庁から提供されていて、Web 版とスマホ版が利用できます。

このアプリでは「該当する症状及び症候を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応（「今すぐ救急車を呼びましょう」、「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」、「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」、または「引き続き、注意して様子を見て下さい」）が表示されます。」

突然のこんな症状の時にはすぐ119番!!

顔

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立ってられない

高齢者

手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 旅行などの後に痛み出した
- 痛む場所が移動する

意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

けいれん

- けいれんが止まらない

飲み込み

- 物をのどにつまらせた

けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

事故

- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合◎
高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。

※迷ったら「かかりつけ医」に相談しましょう!

おたふく風邪の予防接種

おたふく風邪の予防接種を推奨します

ご存じですか?

1000人に1人

おたふく風邪で耳が聞こえなくなることがあります。かかった方、全体の約1000人に1人ですが、難聴だけ治らないことがあります。稀に両側聞こえなくなることもあります。でも・・・おたふく風邪による難聴は予防できます。

知っていたら受けていたのに・・・

おたふく風邪の予防接種は受けましたか?

日本耳鼻咽喉科学会は、おたふく風邪（流行性耳下腺炎）ワクチンの定期接種化を要望します。

一般社団法人 日本耳鼻咽喉科学会

日本耳鼻咽喉科学会によって今年 2 月より、過去 2 年間のおたふく風邪で難聴になった人について大規模調査が行われ、9 月に 314 人が難聴と診断されたことが報告されました。おたふくかぜによる難聴は治療で回復させるのが難しく、ワクチンの接種が有効な策となりますが、現在、そのワクチンは任意の接種で定期接種に含まれていません。大切な子ども達のため、おたふくかぜのワクチンの接種をお願いします。