

第161号  
令和3年12月発行  
(毎月1回発行)

発行責任者：佐々木利光  
☎ 23-5524  
☎ 21-3151

# かっつまづ 12月

甲子地区生活応援センターだより  
公民館だより

良いお年を  
お迎え下さい

## ◇「インフルエンザ予防接種」はお済みですか？

「インフルエンザ予防接種」の助成期間は12月28日(火)までとなっております。

接種を希望する方で、まだ受けていない方は忘れずに接種しましょう。

接種料金や予約方法は医療機関によって異なります。必ず事前に確認をお願いします。

※協力医療機関に「武田整形外科」が追加されました。

【問い合わせ：健康推進課 ☎(22)0179】

## ◇大切な方を亡くされた方へ “グリーンケアサロン”のお知らせ

大切な方を亡くされた後に、つらく悲しい気持ちが長く続くことがあります。

この反応は「悲嘆(グリーン)」と言われているもので人によって表れ方が違います。亡くなった方を時間をかけて大切に位置づけていくためにはさまざまな方法があり、「人に話すこと」もそのひとつの方法です。

大切な方を亡くした、同じ経験を持つ方が分かち合う会を、毎月1回程度開催していますのでご案内いたします。

詳しいことを知りたい方は下記までお願いします。

【申し込み・問い合わせ：健康推進課 ☎(22)0179】

## ◇「新型コロナワクチン3回目接種」のお知らせ

2回目の接種が終了してから、おおむね8か月経過後に行います。現在、市は3回目の接種にむけて準備を進めています。

詳しくは12/1の“広報かまいし”でお知らせします。

## ◇釜石市認知症高齢者徘徊SOSネットワーク事業 「どこシル伝言板」について

QRコードラベルを活用したシステムで、認知症等による行方不明高齢者の発見から保護、帰宅までを安全にサポートするものです。

認知症などで行方不明になった際、衣服等に貼ったQRコードが読み取られると保護者へ瞬時に発見通知メールが届きます。

### どこシル伝言板とは？



対象者：認知症などで道に迷う心配がある高齢者等で利用を希望する人

登録方法：事前登録が必要です。地域包括支援センターまでお問い合わせください。

【問い合わせ：地域包括支援センター ☎(22)2620】

## ◇甲子応援センター保健師メモ◇

### 【不眠症について】～ちゃんと眠れていますか？～

「なかなか寝つけない」「すぐ目がさめる」「一度目がさめると寝つけない」「早朝に目がさめる」「熟睡できない」などの睡眠問題が1か月以上続き、倦怠感・意欲低下・食欲低下などの体調不良が現れてくる場合、「不眠症」の場合があります。

不眠が続くと「今日も眠れないかも」と不眠恐怖が生じ、緊張や睡眠状態へのこだわりのために、なおさら不眠が悪化するという悪循環に陥ります。

#### <原因>

- ストレス、こころやからだの病気、くすりの副作用などさまざまです。原因に応じた対処が必要になります。
- 年齢とともに睡眠は変化します。健康な高齢者の方でも睡眠が浅くなり、中途覚醒や早期覚醒が増加します。また、女性の更年期には不眠になりやすいという特徴もあります。

#### <対処>

- 不眠の原因に応じた対処が必要です。
- 家庭での不眠対処(生活習慣改善など)で効果が出ない時は専門医に相談しましょう。



## 窓口からのお知らせ

▶12月末納期の市税等

【受付時間：8時30分～17時15分】

◎固定資産税3期

◎国民健康保険税6期

◎各使用料(水道等) 12月分



# 12月の公民館事業



## 公民館の利用について

甲子公民館の利用について、これまで新型コロナウイルス感染拡大防止のため利用人数制限及び飲食の禁止を行っていましたが、県内及び市内での感染が沈静化した状況にあることから、12月1日(水)より次のとおりとしますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

- ◇各室の利用人数 ○図書室 10人(4人) ○研修室 16人(8人) ○会議室 45人(20人)  
※合唱、運動等はこれまで通りの人数となります。( )書きの人数。
- ◇飲食について 条件付きで可とします。詳しくは公民館にお問い合わせ願います。
- ◇利用に際してのお願い ・マスク着用 ・手指消毒の徹底 ・自宅での検温 ・定期的な換気  
・利用後の施設等消毒 ・体調不良の際は利用を控える

### ☆ゆう遊講座☆

#### 「認知症予防講話」と「もの忘れに関する相談会」

最近、認知症に関する相談などが増えてきています。

ご自身の身近な人に、認知症について心配されている方は参加してしてみませんか。

日時：12月9日(木)  
10時～11時30分  
場所：甲子公民館  
内容：・認知症予防講話  
・もの忘れチェック  
・個別相談  
講師：市地域包括支援センター  
申込先：甲子公民館

### ☆12月の「かっし健康講座」(10:00～12:00)情報☆

○コロナ感染対策のため、下記講座は人数制限を継続しますので、申し込みが必要になります。

○ご来館前に、自宅での検温をお願いいたします。  
○体調のすぐれない時は無理せず自宅で休みましょう。

- ◆いきいき健康教室 12月 7日(火)講師：佐久間定樹先生  
12月21日(火)講師： ”
- ◆ゆったりゆったり運動 12月 3日(金)講師：蓮見純子先生
- ◆ストレッチ教室 12月24日(金)講師：阿部直美先生
- ◆高齢者卓球教室 毎週金曜日 講師：安久津吉延先生  
(旧大松小体育館)

申込先：甲子公民館

### 公民館長杯グラウンドゴルフ大会が開催されました

11月5日(金)釜石市民球技場で公民館長杯グラウンドゴルフ大会を開催し、55名の方々にご参加いただきました。

秋晴れの下、参加者の方々はそれぞれ上位を目指しながらも、チームメイト同士でお互いに応援しながら元気にプレーしていました。参加者全員、怪我もなく楽しんでいたので、大変嬉しく思っています。

今後も、地域の皆様が健康維持と充実した日々を過ごせるよう、公民館事業を推進してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

### 西地区合同干し柿づくり体験交流会が開催されました

11月17日(水)に西地区(甲子、小佐野、中妻)の公民館合同で干し柿づくり体験会が開催され、甲子地区からは6名の方が参加しました。

参加者の方々は、柿の皮むき作業はスムーズに行っていましたが、紐で柿を吊るす作業に少し手こずっていたようです。作った柿は自宅に持ち帰り、干していただくことにしました。

甲子公民館長

### ☆大橋おたっしゃ相談会☆

市税等の収納業務や保健師による健康相談・血圧測定などを行います。

日時：12月23日(木) 9時～11時  
場所：仙人インフォメーションセンター

### ☆デイサービス(ふれあい教室)☆

◇日時：12月10日(金)  
10時～11時45分  
※洞関、砂子渡、大松、唄貝、鍋倉、大洞地区でも開催しております。  
※詳細は、釜石市ふれあい交流センター 清風園 (☎27-3555)

一年間ありがとうございました。  
今年も「新型コロナウイルス感染症」に翻弄された一年でした。来年は皆様の生活がコロナ前の状態に戻れることを期待しています。  
寒い日が続きますので、体調管理には充分留意し、穏やかな年末年始を過ごせるよう願っています。  
甲子公民館、センター職員一同

