

《編集・発行》

栗橋地区生活応援センター／栗橋公民館
釜石市橋野町34-16-2
TEL 57-2111／FAX 57-2108

《発行責任者》

栗澤 厚博（所長兼公民館長）

みどり通信

令和3年12月15日号

第218号



栗林小学校で手話講座

11月26日、栗林小学校の3～4年生、12人を対象に手話講座を開催しました。子どもたちは初めて体験する手話に真剣な眼差しで取り組んでいました。



地域コミュニティーバス 地区懇談会開催



地域コミュニティーバスのダイヤ改正に関する地区懇談会を開催します。

【橋野地区】

日時…12月20日(月) 10時30分
場所…橋野ふれあいセンター

【栗林地区】

日時…12月22日(水) 10時30分
場所…栗林地区コミュニティ消防センター
※どなたでも参加できます。



問い合わせ…市生活環境課(☎ 27-8451)



公民館対抗ニュースポーツ交流大会



12月4日、釜石市民体育館で行われた公民館対抗ニュースポーツ交流大会に参加しました。種目はグラウンドゴルフ、スカットボール、輪投げの3種目。グラウンドゴルフはホールインワンが出て大いに盛り上がりましたがその後振るわず団体8位。スカットボールは小笠原サキ子さんが個人賞2位を獲得するなど大活躍。団体でも2位の好成績となりました。輪投げは4位を獲得。総合順位は惜しくも4位でした。



注目! 市道用融雪剤と道路補修材を入手しました

冬期間、市道に散布する融雪剤を入手しました。市道凍結時に融雪剤散布に協力していただける町内会は当センターまでご連絡ください。



また、市道の穴などを埋める道路補修材も有りますので必要な場合はご相談ください。

問い合わせ…栗橋地区生活応援センター
(☎ 57-2111)

12月



市税等の納期のお知らせ

- 固定資産税第3期
- 国民健康保険税第6期
- 使用料等12月分

＜納付期限＞12月27日(月)



良いお年を お迎え下さい

運休の お知らせ

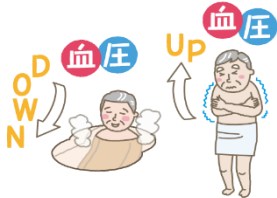
★地域コミュニティーバス年末年始運休のお知らせ★

地域コミュニティーバスは年末年始運休しますのでご注意ください。

■運休期間…12月30日(木)～1月3日(月)



寒い時期は入浴中の事故が多くなります



気温の変化によって、血圧は上がったたり下がったりします。暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に入った際、寒さに対応するため、血圧が上昇します。

その後、浴槽に入ると身体が温まるため、血圧が下がります。特に気温差が10℃以上あると要注意です。血圧の上がり下がり幅が大きくなると、心臓や血管の病気(脳出血や心筋梗塞など)が起こりやすくなります。

○予防のポイント

①入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう

入浴前に浴槽のふたを外しておいたり、シャワーでお湯をためると、蒸気で浴室が温まります。脱衣所に暖房器具を置くのも良いです。

②お湯の温度は38～40℃、 お湯に浸かる時間は10分程度にしましょう

熱いお湯や長時間の入浴は、心臓に負担がかかります。お湯の温度や入浴時間に気をつけてください。また、浴槽に入る前の“かけ湯”は、お湯に身体を慣れさせるためにも大切です。かけ湯は手や足など、心臓に遠いところから行ってください。



③浴槽から出る時はゆっくりと立ち上がりましょう

お湯に浸かっていると身体が温められ、血圧は下がった状態です。急に立ち上がると、脳まで血液が運ばれず、めまいや失神を起こすことがあります。立ち上がる時は、壁や手すりなどにつかまりながら、ゆっくり立ち上がりましょう。



④飲酒後や食後すぐの入浴は控えましょう

飲酒後は血圧が下がるので、飲酒後の入浴は避けましょう。また、高齢の方の中には、食後に血圧が下がる食後低血圧により、めまいや失神を起こす場合があります。食後すぐの入浴は控えましょう。



健康相談などに参加される場合は、事前の検温とマスクの着用と手指消毒にご協力をお願いします。体調が優れない場合には、参加をご遠慮ください。

また、感染状況により、急遽開催を中止することがありますのでご了承ください。



『高橋さんのお楽しみ会』

＜栗林地区＞ 1月12日(水)10時～

＜橋野地区＞ 1月14日(金)10時～

○栗林コミュニティ消防センター

○橋野ふれあいセンター



12月から、市の保健師が中村地区の100歳体操におじゃましています。身体や生活のこと等、何か困ったことがありましたら、ぜひお話に来てくださいね。次回は、2月4日(金)です。2カ月に1回の頻度で行く予定です。

