



健康長寿ポイント

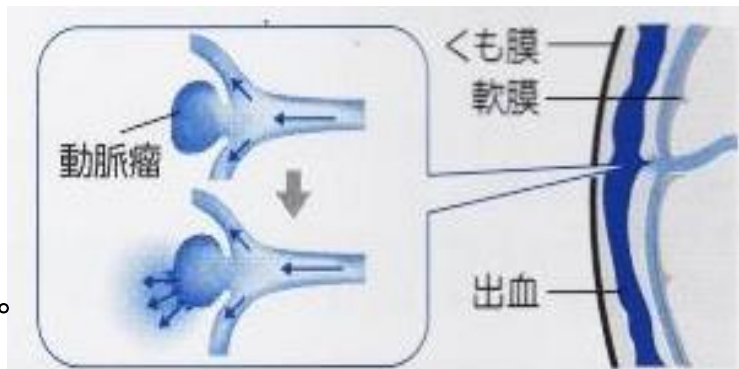
【くも膜下出血とは】

脳の表面に出血が広がり、死に至ることも多い脳を覆うくも膜と軟膜の間に、出血が広がる「くも膜下出血」。出血の原因の多くは、動脈瘤と呼ばれる“こぶ”の破裂です。血管の“こぶ”は、なぜできるのでしょうか？動脈が枝分かれする部分は、血流による圧力がかかりやすい場所です。

この部分の血管壁の中膜が薄いと、血流に押されて血管の一部がふくらんできます。

これが動脈瘤。破裂すると「くも膜下出血」をひき起こします。血管壁の中膜が薄いのは生まれつきのことが多く、家族にこの病気になった人がいると発症率が高まります。発作時によくみられる症状は、ハンマーなどで殴られたような激しい頭痛。

脳卒中の中でもっとも死亡率が高い恐ろしい病気です。



デマンド型乗合タクシー

4月1日より、浅水タクシーの実証運行が始まっています。新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言・外出自粛策により、思うように出かけることができない状況にありますが、生活に必要な外出に利用してもらっています(*^^*)

来年度の本格運行に向けて、より使いやすく生活に寄り添ったものにしていきたいと思えます。4月の利用状況と5月現在の登録者は次の通りです。

稼働日数	日付	曜日	利用数
1	4月1日	水	3
2	4月2日	木	3
3	4月3日	金	3
4	4月6日	月	0
5	4月7日	火	3
6	4月8日	水	2
7	4月9日	木	0
8	4月10日	金	2
9	4月13日	月	0
10	4月14日	火	0
11	4月15日	水	0
12	4月16日	木	0
13	4月17日	金	0
14	4月20日	月	0
15	4月21日	火	1
16	4月22日	水	2
17	4月23日	木	0
18	4月24日	金	5
19	4月27日	月	4
20	4月28日	火	0
21	4月30日	木	0
計			28

	男			女			計
	登録者	内小学生	内小学生未満	登録者	内小学生	内小学生未満	
川面	0	0	0	4	0	0	4
新小路	3	0	0	5	0	0	8
新田	1	0	0	3	0	0	4
小島	3	0	0	8	0	0	11
浅部	1	0	0	1	0	0	2
巻	3	0	0	6	0	0	9
沼畑	0	0	0	2	0	0	2
長谷	0	0	0	0	0	0	0
舟場	0	0	0	1	0	0	1
計	11	0	0	30	0	0	41

※他地域の利用状況*

*米川 273名 *錦織 69名 *森 32名

※利用数は片道で1とカウント



支援員のつぶやき ~幸せホルモン~

一度は耳にしたことがあるでしょか？今回はそんな幸せホルモンについて、簡単にご紹介🐱

幸せホルモンとは、脳内ホルモンのことで、分泌されると心と身体に心地よさを感じるもののこと。

・心のバランスを整える
・幸せな気分を高める

・心を落ち着かせてくれる
・幸せな気持ちになれる

セロトニン

オキシトシン

ドーパミン

・快感を得られる
・意欲が湧く

中でも、オキシトシンはセロトニン・ドーパミンの分泌を促します。ストレスを抑制する働きも！

オキシトシンが分泌されるコツ

- * 親切をする
- * マッサージを受ける
- * 感動する
- * ハグをする☑
- * 感情を表現する
- * ペットをなでる🐶

おためしあれ

●ふれあいセンターの利用について●

5月25日より、センターの貸館中止が解除され、利用できるようになりました。コミュニティの事業も、実施可能な条件が揃っているものから、予防対策をとり再開していきたいと思えます。

センターの利用の際には、感染予防対策を徹底していただきますようお願いいたしますm(_)_m
利用の際のお願いは、入り口に掲示してあります。

対策を講じ、活動を再開していただき、日常の色を取り戻していきましょう(*^~*)



倦怠感や咳など体調がすぐれない方、37.5度以上の発熱が確認された方はご来館をご遠慮ください。

浅水コミュニティ運営協議会

令和元年度 地域づくり活動報告書

令和元年度 地域づくりの活動をまとめ報告書を作成し、コミュニティのHPへ掲載しています。コミュニティのHPは、浅水コミュニティ運営協議会が浅水ふれあいセンターで検索するとヒットします。



インターネットの検索画面

集落支援員の活動報告をクリック！
令和2年度4月の報告に添付してあります。



これ！



これからの主な事業・行事

6月

- 6日(土) シニアスポーツ大会
- 10日(水) 男の料理教室 絵手紙教室
- 18日(木) 女性講座
- 20日(土) 歌声喫茶
- 24日(水) 料理教室 絵手紙教室

6月

- 27日(土) おくのほそ道ツアー
- 28日(日) 奉仕作業(長谷区)

7月

- 2日(木) 女性講座・男の料理 合同移動研修
- 3日(金) 夏祭り実行委員会
- 4日(土) 生活支援部会 委員会①
- 7日(火) 集う・環境整備部会 委員会①
- 8日(水) 絵手紙教室

