いいやまNPOセンターだより

いいやまNPOセンター事務局（☎・FAX㊷7030）

NPO法人ここから　第3グループホーム『ホームとなご』開所しました

『NPO法人ここから』は障がいをもった人でも、誰もが地域で生き生きと暮らしていけるようサポート活動を行っているNPO団体です。グループホームの運営と、誰でも気軽に集える居場所づくりなどの支援をしています。

今年9月に新しいスタッフが加わり、今までよりさらに充実した支援ができるようになりました。また、飯山市に2ヶ所のグループホームから、11月には3ヶ所となりました。

瑞穂地区戸那子にある一軒家のリフォームを行い、11月14日㈰に第3グループホーム「ホームとなご」の開所式が行われました。入居者のみなさんとスタッフの方、関係者が集まり神事を行い、6名の入居者で新生活をスタートしました。

現在飯山市では、15名のグループホームで生活をしています。

グループホームは、障がい者が地域で安心して社会生活ができるよう援助を行い、社会の一員として暮らせるようになる一軒の家となることを目的にしています。関係機関と連携し一人ひとりの希望から支援計画を立て、地域で暮らせる生きがいを持てる支援を行います。

活動をしている中で、障がい者に対して理解が遅れている…と感じることもあるそうです。しかし、「ホームとなご」の開所前日に近所の皆さまに挨拶に伺った時、「お茶を飲みに来てください」と誘うと、多くの方が見学に来てくださり、一緒にお茶を飲み、グループホームの紹介ができそうです。「地域の人が関心を持ってくれたことがとてもうれしかった」と、「地域の人に温かく迎え入れてもらえた」と感じたそうです。

「国は人権を尊重し差別のない社会弱者にやさしい社会を目指す社会整備をすすめています。それは、一般市民にもやさしい社会だと言われています。その法律に基づいて市民団体であるNPO法人や社会福祉法人が地域に整備をすすめています。

開所した「ホームとなご」

今年の事業としては、「こころパーク」といって、悩みを聞く相談業務と訪問支援サービスをはじめています。一人で悩んでいる方、その御家族などお話をお聞きしますのでご連絡ください。」（NPO法人ここから　武田保健師より）

NPO法人ここから
「こころパーク」のお問い合せ
☎FAX 050―1143―5679
ホームページ http://park.geocities.jp/npo_cococara
E-mail npo_cococara@yahoo.co.jp　代表：荻原まで

E（イー）ひと発見！

いいひと はっけん　＃57

木島地区公民館の専門部員を務めて3年目になる山本さん。仲間にも恵まれているそうで、公民館活動へ熱心に取り組んでいます。

最初は、戸惑いもあったようですが、今では部員の中でもムードメーカーに。「専門部員になって本当に良かったと思っています」と充実した様子で、これからも「元気のある地域を作っていきたいですね」と意欲的です。その活動のなかでも一番の楽しみは、イベント等が終わった後の慰労会。「飲み会が大好きです」と話しつつも、部員同士のつながりを大事にしています。

普段は建設会社に勤め、ことしで11年目。「自分で作った物が後々残るのでやりがいがあります」と仕事も一生懸命に打ち込みます。以前、上信越自動車道の工事にも携わったことがあり、「道路を通るたびに達成感を味わえます」と話します。

どこへ行っても子どもに好かれるそうで、周りをアットホームな雰囲気にさせる山本さんでした。

山本（やまもと）直樹（なおき）さん　木島地区

「木島地区専門部員は永久に不滅です！」

E（エ）ネルギッシュな
E（イー）ヤマの皆さんを紹介します

健康メモ

年末年始を元気に過ごしましょう

年末年始は忘年会、お正月等の行事が続き、食べ過ぎや飲み過ぎなどで、食生活が乱れがちになります。さらに、夜更かしや朝寝坊になりがちで、生活のリズムまで乱れやすくなってきます。

そのため、普段に比べると疲れがたまったり、体調を崩したり、また、「お正月太り」という言葉があるように体重が増えてしまうなど、体調管理が難しい時期です。

食事や生活リズムは健康維持に大きく影響しています。一度そのバランスが崩れてしまうと、元に戻すにはより多くの時間がかかってしまいます。注意が必要なこの時期だからこそ、生活リズムを整え、規則正しい食生活を心がけることが大切です。

年末年始を上手に乗り切るポイント

・ダラダラ食べや欠食をせず、1日3食しっかり食べる。食事時間もいつもの生活とあまり変わらないようにする。

・夕食は就寝2～3時間前に済ませ、寝る前の飲食は避ける。

・主食（ご飯、パン、めんなど）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品）・副菜（野菜類）のそろったバランスの良い食事を心がける。

・ゆっくりよく噛んで食べる。

・嗜好品（お菓子類やアルコール飲料）は、1日に摂る量や回数を意識して、食べ過ぎ、飲み過ぎに気をつける。

・おせち料理や宴会料理は小皿に取り分けて食べるようにする。また、野菜も不足しやすいので、野菜料理も積極的に摂るようにする。

・「早寝早起き」で生活のリズムを整える。

・こまめに体を動かしたり、適度な運動を心がける。

この時期は、ちょっとした心がけが肝心です。これらのポイントを踏まえて、年末年始を元気に過ごし、気持ちの良い新年を迎えましょう。

【管理栄養士　宮内純子】

国民健康保険　シリーズ242

お医者さんへの上手なかかり方

▽身近な、かかりつけ医を持ちましょう！

自分や家族の体質を心得ているお医者さんがいると、より適切な処置を受けることができます。

▽診察には保険証を必ず持参しましょう！

診療時には、必ず医療機関の窓口に保険証を提示してください。

また、「高齢受給者証」や「福祉医療費受給者証」をお持ちの方は、一緒に持参し、提示してください。

▽身体の変調を要領よく説明しましょう！

▽お医者さんを転々とするのはやめましょう！

治療には、手順があります。検査や薬が重複し、かえって病気を長引かせ、費用もかかるほか、投薬事故の元にもなります。また、症状が進行して手遅れになる危険性もあります。

▽薬や注射をねだらないようにしましょう！

病気を治すのは、自分自身の体力（自然治癒力）です。薬は、生まれながらにもっている自然治癒力を助けるものです。

予防接種　乳幼児健診　1月

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆
（☎62－3111　内線630）

乳幼児健診

受付時間・・・午後1時～1時45分
（離乳食教室は午後2時～3時30分）

◇4か月児	1月5日(水)	平成22年	8月生まれ
◇離乳食教室	1月13日(木)	平成22年	8月生まれ
◇10か月児	1月12日(水)	平成22年	2月生まれ
◇1歳半	1月19日(水)	平成21年	6月生まれ
◇2歳児	1月11日(火)	平成20年	12月生まれ
◇3歳児	1月26日(水)	平成19年	12月生まれ

予防接種

受付時間・・・午後1時15分～2時
持ち物・・・母子健康手帳、予診票

◇三種混合
・接種日及び対象地区
1月6日（木）全地区
①1期初回…3か月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種（2歳になるまでが望ましい）
②1期追加…1期初回の3回接種日から1年～1年半後に1回接種（7歳半になるまでに）
※接種後1週間は他の予防接種はできません

◇BCG
・接種日及び対象地区
1月7日（金）　全地区
3か月～6か月になるまでに1回接種
※接種後4週間は他の予防接種はできません

予防接種を受ける時のポイント

Point 1　子どもの体調を最優先

予防接種は、子どもの体調が良いときに受けるのが原則です。そのためには、子どもの健康なときの状態を知っておくことが大事になります。体温は年齢による違いもあると同時に、個人差もあります。健康なときに何回か測って、平熱がどの程度かを知っておくと良いでしょう。

Point 2　予防接種の目的を理解したうえで受ける

接種前までに予防接種の目的を知っておきましょう。出生時、転入時に配布している予防接種の冊子を読んで、予防接種で予防できる病気について、予防接種のメリット・デメリット、副反応のリスクなど、よく理解してから受けましょう。