



### 高齢者に対する交通事故防止対策

県内では、平成15年以降、16年連続で交通事故死者の半数以上を65歳以上の高齢者が占めており、本年7月末現在で、全死者33人のうち、約5割に当たる16人の高齢者が交通事故で亡くなっています。

高齢運転者による交通死亡事故は、対向車線にはみだした事故や、安全不確認による出会い頭の事故が多く発生しています。

また、身体機能等の低下が原因と考えられる事故が多く発生していることから、高齢運転者については、体調・運転する時間帯・天候・距離などを考慮して基本的な運転操作をしっかりと行える運転環境を自らが選択する補償運転が重要です。

豊富な運転経験を活かして、自分に合った補償運転を実践して交通事故防止に努めましょう。



### ドライブレコーダーを活用 自己運転の確認

県警察では県内の全警察において、高齢運転者やその家族に対してドライブレコーダーを無償で貸し出しています（1週間程度）。

記録された映像を本人や家族で確認され、要請があれば、警察官が安全運転のための指導や助言を行います。

ドライブレコーダーは交通事故やあり運転など、もしものときのトラブル防止のほか、自己の運転を見直すツールとしても活用できます。

詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



### 「地域活動サポーター養成講座」45人が修了

講座では地域での介護予防の場づくりを目的として、市内の医療機関等の専門職や鹿児島大学医学部の牧迫先生による介護指導が行われました。

受講者は、自宅でもできる基礎的な体操の他、下肢筋力強化の運動や玄米ダンベル体操、コグニイズ（運動と頭の体操を組み合わせたトレーニング）、食生活や口腔・嚥下機能についての学習など全12回の講座を3か月間にわたって受講しました。終了式では受講者名の入った地域活動サポーター用ストラップネームがそれぞれに贈られました。



参加者の声



- これから地域で活動するのに、ためになりました。
- 他の人たちにも少しずつ伝えていけたら幸せです。楽しかったです。
- 自分の地域で始められたらと思います。
- 地区のひとり暮らしの人に何かお手伝いできることがあればと思います。

介護予防の「知識」と「技術」を学び、自分自身の生活に役立ててもらおうのもちろんのこと、今後、それぞれの自治会やグループなどで広めてもらうことを期待しています。

### 高齢者元気度

### アップ・ポイント事業

### 10月の対象活動

○ 大腸がん検診、結核検診、元気アップポイント忠元



問い合わせ先 長寿介護課（地域包括支援係・高齢者支援係） ☎1311



## 出産後のメンタルヘルスについて ～産後うつ病の予防～

女性にとって妊娠から出産、産後の育児期にかけては、身体も環境も変化が大きい時期です。特に出産後は赤ちゃん中心の生活になることで、心も身体も疲れ

てしまい不安定になることがあります。お母さんの心と身体の健康を保つことは、赤ちゃんの心の安定や発達にとっても大切なことです。

### ○身体の変化

産前産後は女性ホルモン（エストロゲン、プロゲステロン）のバランスが大きく変化します。この変化に心と身体がついていけないと不調を感じてしまいます。

### ○環境の変化

産後は出産の疲労が残るなか、赤ちゃん中心の生活リズムになります。睡眠不足や慣れない育児をしていくうえで初めての出来事もいっぱいあります。この環境の変化に頑張りすぎてしまい、

心の不調を感じることもあります。

### マタニティーブルーズ

産後のホルモンの大きな変動により、悲しくなったり、イライラしたり、不安な気分になったり、産後から数日の間、一時的に気持ちの揺れが激しくなることを「マタニティーブルーズ」といいます。



出産経験者の25～30%の人が出産後約3日から1週間後になる症状です。数日から2週間ほどでよくなるため、焦らずにゆっくりと心身と体調を整えましょう。

### ▼家族の協力

お母さんの様子がいつもと違うと感じたら普段以上に優しくコミュニケーションをとって、安心感を与えられるように心がけましょう。

### 産後うつ

一時的ではなく、長期にわたって気分の落ち込みが

続き、深刻になるのが「産後うつ」です。

疲れがとれなかったり、気分が沈みがちになったり、イライラ、涙もろさ、不眠、過眠、食欲不振等の症状がみられます。また、マイナスな捉え方をしがちになり、自分を責めることが多くなります。

平成27～28年に妊娠中や産後1年未満に死亡した妊産婦の死因で、自殺が第1位であることが分かりました（国立成育医療研究センター調べ）。この原因については、「産後うつ」などメンタルヘルスの悪化で自殺に至るケースも多いとされ注目されています。

### ▼まずは相談・家族の協力

気分の落ち込みが長引く場合は、まずは家族や身近な人にSOSを出し、医師や保健師に相談しましょう。

また周りの家族は過度に励ましたりせず、お母さんのペースにあわせ、頑張りすぎないよう家事・育児を協力したり、ゆっくり休養できる環境を整えてあげましょう。



### 支援策

伊佐市では、今年度から宿泊型の産後ケア事業も開始しています。産後の母子の心身のケア及び育児の支援を行うことで、休養の機会を提供するとともに、必要な保健指導等のサービスを提供するものです。

自身の健康や子育てのことで困ったときはお気軽にご相談ください。



問い合わせ先

こども課こども健康係

☎1311

「94分の6」  
 早いものでもう半年。記事を考えながら、この半年何をやっていたか思い出すと、今あたり前になってしまったことを、まだ紹介していなかった。あんなにかわっているのに書いてなかった！  
 毎月末開催される「福興市」。これまで歴代派遣職員の記事でも紹介されたことはあります。催しとしての情報はインターネットなどでも調べられますが、私は担当として役員会などに参加させていただいています。10月の「志津川湾鮭いくらまつり福興市」で95回目を迎える南三陸を代表するイベントです。毎月旬のテーマ食材を多数店の地元出店者がオリジナル料理で販売。今では県外からも定期的にお客さまが来られるほど定着したこのイベントの第1回ってどうだったんだろう？

初めて福興市の実行委員長さんと会ったとき、遠慮して聞けない私に、自ら始まりを話してくれました。  
 「町は流されたけど、人は残った。店も流され、後継者を失くして不安に感じる商人を元気にしたかったから、震災から1か月、避難所の中学校で福興市を始めたんだよ。復興じゃなくて『福を興すんだ』って気持ちでね。何にも売れるものなんてなかったけど、全国の商人に助けられた。売れるものがないなら、売れるものをもって、商売用の品を支援物資として届けてくれた。旨い支援物資を売って商売を再開させたんだ。全国の皆さんに感謝だよ」って。  
 毎月1回ずつ積み重ねた歴史は深く来年4月で100回。私はまだ、たったの6回。(柿ノ迫秀美)



燃ゆる感動 かがしま国体



2020

熱い鼓動 風は南から

第75回国民体育大会

2020年10月3日(土)~10月13日(火)

かがしま国体・かがしま大会のための募金をお願いします

県実行委員会では、県民総参加のもと「県民が夢と希望を持ち心に残る国体」をめざし、大会の開催準備を進めています。大会の成功には県民一人ひとりの皆さまのご支援とご協力がなによりも必要です。いただいた募金は、来県者をお迎えするおもてなしやボランティアの育成、花いっぱい運動などに大切に使用させていただきます。ご協力をよろしくお願ひします。

●募金期間 2020年10月31日(土)まで

○募金箱への募金

伊佐市役所大口・菱刈庁舎、  
 菱刈カヌー艇庫に設置しています。



○募金振込先口座

銀行名	店名	種目	口座番号
鹿児島銀行	県庁支店	普通	3021714
南日本銀行	県庁支店	普通	1147750
鹿児島信用金庫	郡元支店	普通	7544945
鹿児島相互信用金庫	本店	普通	1359729
口座名：燃ゆる感動かがしま国体・かがしま大会 実行委員会			

- ・上記金融機関の本・支店には、専用の振込依頼書が用意してあります。また、実行委員会に連絡していただければ、郵送します。
- ・上記金融機関からの振込に限り、振込手数料は無料となりますが、それ以外からの振込については手数料が発生しますので、ご注意ください。

問い合わせ先 燃ゆる感動かがしま国体・かがしま大会実行委員会事務局（鹿児島県国体・全国障害者スポーツ大会局総務企画課） ☎099・286・2865

# Welcome to Library

図書館へようこそ



## 【おすすめの一冊】 (新刊全点案内より引用)

**児童** しゅくだいかけっこ 福田岩緒



運動会までに速く走れるようになりたい！クラスで一番足が遅いゆうまは、むかし陸上選手だった町内のおじいちゃんに出会った。それから、運動会に向けてかけっこの特訓が始まり…。

所蔵館：両館

(出版：PHP 研究所)

**一般** 森があふれる 彩瀬まる



作家・埜渡徹也の妻・琉生は、突然、大量の植物の種を飲み、倒れる。翌日、彼女の毛穴から皮膚を突き破って出てきた芽は、やがて森となって街をも侵食しはじめ…。

所蔵館：両館

(出版：河出書房新社)

## 【10月の図書館カレンダー】

日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	②6
27	28	29	30	31		

■は休館日 ○はイベント

開館時間 火～土：9時～18時  
日・祝日：9時～17時

## 【今月の新刊本】

【 児 童 】		所蔵館
ふみきりかんかんくん	武田美穂	両館
カルメラのねがい	クリスチャン・ロビンソン	両館
コリンのお店びらき	山西ゲンイチ	両館
ガンピーさんのサイ	ジョン・バーニンガム	両館
ヒロシマ消えたかぞく	指田和	大口
【 一 般 】		所蔵館
センス・オブ・シェイム恥の感覚	酒井順子	両館
いくつになっても	中野翠	菱刈
好運の条件 (大活字本)	五木寛之	菱刈
地先 CHISAKI	乙川優三郎	大口
老父よ、帰れ	久坂部羊	大口

※市ホームページの新刊案内で上記以外の本も紹介しています。

## 【イベント情報】

### ○ブックスタート

日 時 10月1日 (火) 4か月健診時

場 所 まごし館

内 容 赤ちゃんと保護者へ絵本等プレゼント

### ○ふれあいメルヘンひろば

日 時 10月26日 (土) 10:30～11:00

場 所 大口図書館

内 容 図書館ボランティア「ぎんなん」による大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

※ 23ページのお知らせもご覧ください。

## 【図書館へ献本】

岸崎耕さん (鳥取県米子市)



夏休みおはなし会

※菱刈図書館ではブックリサイクルコーナーを常設しています。定期的に入れ替えていますので、ぜひご利用ください！

## 問い合わせ先

大口図書館 (大口ふれあいセンター内)

☎220417

菱刈図書館 (菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎263000



9月から10月初旬にかけて、野山に白緑色、淡紫色、瑠璃色、赤紫色の綺麗な実をつけたノブドウを見かけます。

実を採取して焼酎に漬け込み、少量（3〜5ml程度）服用すれば、血糖値を下げ、腎機能を高め、肝機能を改善するといわれています。生活習慣病で悩んでいる人はぜひお試しください。その液体をガーゼ等にひたし、体の痛いところに張ると、神経痛、筋肉痛、関節痛の改善も期待できるそうです。また、ツルにも驚くような効果があります。ツルを採取し乾燥させたら、刻ん

で香ばしくなるまで焙煎します。20〜30gを、約1ℓの水で1時間ほど煎じて濾過したものを1日の量としてお茶のかわりに服用します。気長に毎日続けると、花粉症やアトピー、アレルギーなど体質を改善するといわれ、長期間の服用が必要になります。短くても1年程度は続けると効果を感じることが出来ます。

\*村上光太郎著「食べる薬草事典」「薬草を食べる」から出典

【ノブドウの実の焼酎漬け】



ノブドウの実 200〜300g を、1〜1.8ℓ のホワイトリカーに漬け込み、約6か月ほど冷暗所で保管します。飲みやすくするには、炭酸水で割るなど工夫しましょう。

問い合わせ先 (株)やさしいまち ☎ 0120・85・8341 または ☎ 0995・24・4631

## 地域おこし協力隊 通信



高市知美

秋が深まり、どの時間を切り取っても過ごしやすい、気持ちいい季節になってきましたね。

芸術の秋です。舞台鑑賞はいかがでしょう。10月14日、伊佐市文化会館でパフォーマンスがあります。私が伊佐を知り、伊佐に住むきっかけとなったダンス合宿が十曾青少年旅行村で開催されますが、その合宿

に先駆けて世界5か国から集まったパフォーマーたちが全て即興でその瞬間限りの作品を創り上げていきます。即興は、観る人の感じ方もそれぞれです。決まった「答え」が無いのは難しいと考えるかもしれませんが、「むむむ」と悩むのもまた一興です。身体の美しさ、人の関係性、音と身体の密度など、いろんな視点で探りながら、普段感じることのない何かを見つけたい、伊佐市文化会館にお越しください！

International Contact Improvisation **イマプロビゼーション・パフォーマンス**

2019.10/14 [月・祝]

伊佐市文化会館 大ホール

チケット申込・問い合わせ先  
 Email idancejapan@gmail.com  
 ・メールに必要事項を記入のうえ、お送りください。

i-Dance Japan 実行委員会