

認知症家族介護者のつどい

～これでいいのかな？ こういうときは、どうしたらいいんだろう？～

認知症の人を介護されているご家族で、心がちょっと疲れたかな？と思ったあなた。この“つどい”に参加してみませんか。

“つどい”は、参加した人たちが日頃の介護についての疑問など、何でもお話しいただける場です。同じ介護を経験している人たちとお話することで、介護のヒントが見つかるかもしれません。お気軽にご参加ください。

参加対象 町内で認知症の人を介護しているご家族および経験者

と き 1月27日(水) 午後1時30分～3時30分

と ころ 和水町福祉センター(和水町平野)

参加費 無料

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 地域包括支援係 ☎0968・86・5724

～こころの健康だより～

月に1回、相談員をくまもとスローワーク・スクールの入江臨床心理士にお願いして、こころの健康相談を開催しています。(広報なごみでも連動して、こころの健康などについて特集を掲載しています。)

楽しくお酒とつきあうために

年末年始、お酒を飲む機会が多くなります。親しい人同士で集い、あれこれ話しながら、お酒を飲むことはとても楽しい時間です。しかし、お酒に吞まれて楽しい雰囲気や壊すような言動をしてしまったり、思いもよらぬ失態を犯してしまうと、その後の人間関係がぎくしゃくしたり、大変な問題(飲酒運転、家族や身近な人への暴力など)を引き起こしたりしてしまう可能性もあります。

毎日、たくさんのお酒を飲んでいくと、日ごとに酒量が増えていき、少しずつ心身の健康が蝕まれていくこともあります。「飲酒量が自分でコントロールできなくなり、日々の生活に支障を来す病気(アルコール依存症)」は、意志や性格とは無関係で、習慣的な多量飲酒の積み重ねによって誰でもかかる可能性がある病気です。専門病院での治療や断酒会への参加によって、社会生活は取り戻せますが、それでも、一生、断酒しなければならない病気です。

厚生労働省は、飲酒について、①未成年、妊婦はゼロに ②飲むなら、節度ある適度な飲酒で ③生活習慣病のリスクが高まる飲酒に注意 ④多量飲酒はしないという指標を掲げています。(詳しくお知りになりたい方は、健康福祉課までお問い合わせください)

また、「夜が眠れなくて、毎晩、寝酒をしている」「辛いことを忘れるためにお酒を飲む」「誰も話し相手がないのでついお酒を飲んでしまう」というように、お酒の魔力に頼りきって、問題から目を背けている状況が長く続くことも心身の健康にとって好ましくありません。お一人で向き合うには荷が重いこと、眠れない悩みが募っておられる方は、ぜひ、「こころの相談」をご利用ください。



1月の「こころの相談」

と き 1月28日(木) 午後1時～5時

と ころ 和水町保健センター(三加和公民館隣) ※2月は中央公民館で行います。

費用 無料

(相談は、予約制です。ご利用の際は、匿名で結構ですので下記までご連絡ください。)

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 障がい福祉係 ☎0968・86・5724

「期日前・当日投票所の投票立会人」募集

和水町選挙管理委員会では、若い世代の人に政治や選挙に関心をもってもらうとともに、親しみやすい投票所づくりを目指して、期日前投票所・選挙当日の投票所の投票立会人を募集します。

通年募集の登録制ですので、各種選挙が近づきましたら登録の人へ再度、立会の可否・希望日などを確認します。

■投票立会人の業務

投票所において投票および投票事務が公正に行われるように立ち会う仕事です。選挙制度などに関する詳しい知識は特に必要ありません。

■応募資格

- ①和水町の選挙人名簿に登録されており、選挙権を有する人
- ②特定の候補者の選挙運動や政治活動などを行っていない人

■応募方法

「選挙投票立会人登録申込書」に必要事項を記入の上、選挙管理委員会まで提出(郵送可)してください。

■立会場所・報酬など

立会の種類	期日前投票所での立会	選挙期日当日の各投票所での立会
立会場所	期日前投票所 (役場本庁・総合支所)	選挙人名簿に登録されている投票所
立会日	期日前投票期間のうち、希望する日	選挙日当日
立会時間	投票時間 午前8時30分～午後8時	投票時間 午前7時～午後7時(予定) ※ただし、立会人1名は開票所への投票箱移送に同行していただきます。
報酬	日額9,500円 (規定の所得税を源泉徴収します。)	日額10,700円 (規定の所得税を源泉徴収します)
その他	交通費は支給されません。 昼食を準備しますが費用は個人負担となります。	交通費は支給されません。 昼食を準備しますが費用は個人負担となります。

■その他

募集要領・登録申込書などは、町ホームページからダウンロードするか、本庁総務課または総合支所住民課で配布しています。

申し込み・問い合わせ先 和水町選挙管理委員会(本庁総務課内) ☎0968・86・5720

和水町スカイドーム 2000

トレーニング器具を導入

和水町スカイドーム 2000 のトレーニングルームに先月、トレーニング器具を4台導入しました。健康増進や体力づくりのため、皆さんぜひご利用ください。



①レッグプレスマシン

スクワットとほぼ同じ効果ですが、高重量まで設定できるため足の筋肉だけでなく、腹筋も鍛えることができます。また、下半身が弱い人や高齢者でも簡単に下半身のトレーニングができます。



②レッグカールマシン

太ももの裏の筋肉トレーニング。人間にとってアクセルのような働きをする筋肉なため、歩行や走行に大きな影響を与えます。太ももの裏の筋肉は、トレーニングだけではなく前後にストレッチも行うことが不可欠です。



③アブドミナルマシン

ぽっこりお腹の方に朗報！アブドミナルとは腹部という意味。通常の腹筋より使用が簡単で、効果が期待されます。めざせ、シックスパック！



④ラットマシン

代表的な背中を鍛えるマシン。男性には、逆三角形の体作りや、たくましい背中作りに効果的なトレーニング。女性には、わきの下あたりの背中をスッキリさせるといった効果があります。

なお、トレーニング器具の使用方法などは、器具の設置場所に説明してありますので、そちらをご覧ください。

問い合わせ先 三加和公民館内 社会教育課 社会体育係 ☎0968・34・3047