

1 1月の行事等予定表

1	月	燃えない粗大ゴミ 文化祭展示会
2	火	文化祭展示会
3	水	文化の日 文化祭展示会
4	木	文化祭展示会
5	金	文化祭展示会
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	燃える粗大ゴミ
21	日	
22	月	
23	火	勤労感謝の日
24	水	第2回老人大学講座
25	木	みしまだより発行
26	金	
27	土	汲み取り
28	日	汲み取り
29	月	
30	火	



体育館改修工事のお知らせ

工 期

令和3年11月上旬～令和4年3月下旬

工事期間中、地元の皆様方には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



お問い合わせ 平郡出張所 ☎47-2211

第2回老人大学講座開催のお知らせ

日 時 11月24日（水）10：30～11：30

場 所 平郡漁協会議室

講 師 平郡駐在所 なかしまたつや 中島達也所長

演 題 「うそ電話詐欺防止について、等」

※羽仁地区の受講生で、送迎をご希望の方は車で送り迎えいたします。詳しくは後日別紙にてご案内いたします。

※必ずマスクを着用してお越しください。



お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211

平郡島カレンダー注文受付中

令和4年平郡島カレンダーを12月中旬以降に平郡東公民館にて販売いたします。ぜひ、ご予約をお願いいたします。見本を平郡東公民館に置いてありますので、ご覧下さい。

値 段：一部600円

※料金は受け渡し時にお願いします

受け渡し日：12月中旬以降

お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211

みしまだより

令和3年10月28日号
発行 平郡東公民館
☎0820-47-2211
平郡総人口 260人
平郡東人口 160人
令和3年9月末日現在

老人大学講座開催

10月13日（水）に第1回老人大学講座が開催されました。

ありかわよしこ

講師は蟻川嘉子さんで、演題は「救急担当看護師の経験から」でした。

蟻川さんは、前職場である長野中央病院の様子や長野県の名所等を紹介された後、“めまい”や“頭をうった時”等の対処方法についてお話しされました。

皆さん、熱心に蟻川さんのお話しを受講されていました。



受講生29名、一般参加10名、合計39名の出席でした。

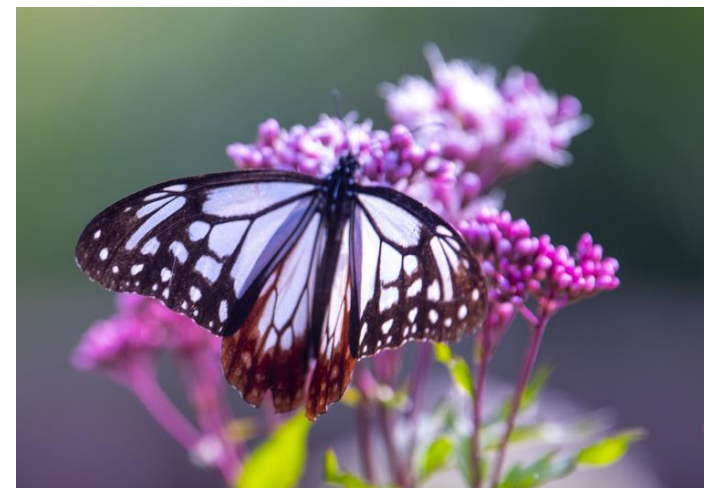
アサギマダラ蝶飛来

10月初旬に平郡東地区で数頭のアサギマダラが確認されました。

28日現在、平郡東中学校跡地では50頭以上のアサギマダラが、フジバカマのまわりを飛び交っています。どうぞ、ご観賞ください。

撮影日：10月8日

撮影者：岡町隆昌さん



ぶるぼん隊員の活動報告

とうとう、さつま芋の収穫時期となりました🍠🌟

収穫には、本当にたくさんの方が手伝いに来てくれました、心よりお礼申し上げます🍠🌟

運が良い事に島おこし推進協議会の皆様と作っている畑はそこまで猪被害を受けず、まあまあの収穫量だったのではないのでしょうか!?

中手のへぐり丸（ぎふ1号）は、写真の通り1株に何個かというより、デカイ芋がドンと成っているものが多かったです🍠⇒

芋を選ぶ時など、皆さんとペチャクチャ喋りながらやる作業は楽しかったです😊

いつもこうだったらええんですが、そうもいきませんから、こういう日を楽しみにまた頑張ろうと思います🌟



お手伝いして頂いた皆さん、本当にありがとうございました😊□□□

お知らせ等

インフルエンザワクチンの予約について

9月27日よりインフルエンザワクチンの予約を開始しておりましたが、例年より入荷できるワクチンの数が少なく、10月18日現在もワクチンの再入荷の見込みがない状況です。

地域の皆様には大変ご迷惑をおかけしておりますところ大変恐縮ではございますが、ワクチンの予約人数が定員に達しましたので受付を終了させて頂くことになりました。

誠に申し訳ございませんが、なにとぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ 平郡診療所 ☎47-2032



路線バス・タクシー・平郡航路で使える 共通助成券を交付します（要申請）

■対象者

以下の①～③を満たす、申請時点で市に住民登録がある75歳以上の人

- ①65歳以上のみで構成される世帯に属していること
- ②自動車を持たない世帯に属していること
- ③障害者タクシー福祉乗車割引証の交付を受けていないこと

詳しくは“広報やない”10月号
8ページをご覧ください。



お問い合わせ 高齢者支援課 ☎22-2111

今月の短歌

読売山口文芸欄入選

新任の若きナースの診療所
笑顔をかくすマスクが憎い
蟻川看護師さんに寄せて 正司

文化祭作品展示会開催のご案内

日時 11月1日（月）～5日（金）9:00～17:00

場所 平郡東公民館

主催 平郡東地区コミュニティ協議会

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、文化祭の演芸は中止し、出展予定のあった作品の展示会を行います。

会場では菊花や手芸品等が展示される他、昭和63年に撮影された文化祭のビデオ上映や、今年撮影された平郡島写真集のスライドショーをします。また、プレゼントが当たるクイズも用意していますので、ご近所お誘い合わせの上、マスク着用にてお越しください。

※展示の準備は10月31日（日）13時からです。関係者の方はご協力をよろしくお願いいたします。

お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211



過去の文化祭の様子

陣内先生健康メモ

皆様こんにちは。平郡診療所の陣内です。果たして今年は秋があったのかなというくらいいいきなり冷え込んできましたね。つい2～3週間前まで半袖で生活していたのに、慌ててタンスからヒートテックを引っ張り出しました。風邪をひきやすい季節になってきましたので、引き続き手洗い・うがいの励行は続けていきましょう。

皆様、「ヒートショック」って言葉をご存知でしょうか。暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして、体に負担がかかり、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの疾病を発症してしまう現象のことをいいます。ある年の交通事故の死亡者が7,000人に対して、ヒートショックでは倍の14,000人が亡くなっています。65歳以上の高齢者に特に多いと言われています。11月～2月までの時期がヒートショックの好発時期です。浴室や脱衣所などの気温が下がり、長風呂になりやすいため、危険が高まります。昔ながらの日本家屋や温泉施設などでは床がタイルであったり、暖房設備がない場所も多いので温度差が生じやすくなります。また、トイレでヒートショックを起こす人もいるので、お風呂以外でも温度変化のある場所には要注意です。

ヒートショック予防のために

- ・入浴前と入浴後に水分を補給する
- ・食後1時間以上空けてから入浴する
- ・お酒を飲むなら入浴後に
- ・部屋間の温度差をなくす
- ・ゆっくり温まる
- ・浴槽の湯温を低めにする(38～40度)
- ・長湯をしない
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・浴室に手すりをつける
- ・他の人が声かけする



以上のことなどに注意する必要があります。これからどんどん冷えてきます。血圧の薬を飲んでいる方やお酒が大好きな方も多いので寒さ対策をしっかりと冬を乗り切りましょう。