

令和3年4月1日現在 人口2,677人 男 1,316人 女1,361人 世帯数 1,082戸

特集 なかたにクリニック 中谷 充 (なかたにみつる) 医師に聞く 「村櫛の皆さんの医療と健康について」



開業して3年経ちました。

救急ドクター時代も
開業医の今も
「**救える命を救う!**」
を大事にしています。

村櫛町は 隣近所の付き合いが多いので、「最近〇〇さんの顔を見ない」と言う「〇〇さんなら元気だったよ」と患者さんから教えてもらうこともあるなど、孤独死の心配が少ない、
アットホームで安心な町です。

村櫛町の皆さん! 村櫛町には住んでいませんが、地域住民の一人だと思って、どんどん言ってきてください!

「コロナワクチン」について

最近ではワクチンの割り当てが減ってきたため、高齢者と基礎疾患のある方を優先して実施しています。
64歳以下の健康な方は、集団接種会場での接種をお願いします。

ワクチン接種済みの方が6割以上になると集団免疫ができ、感染者が減り、落ち着くといわれています。
接種できる人はぜひ接種しましょう。
大切なのは重症化しないことです!

主に若い人の中にネットの情報で心配になり接種をためらう人がいますが、振り回されないでください。皆さんは「道を歩けば交通事故に遭うリスクがあるから歩かない」と言わずに道を歩きます。何事にもリスクはあります。接種のリスクより重症化のリスクの方が深刻です。ぜひ、自分で判断・決定してください。

接種後も、油断は禁物!
三密の回避、うがい手洗い、マスクを!

安心情報キットは民生委員から配られます。筒の形をしています。

一人暮らしや高齢者だけの世帯の方へ

1年に1回の**特定検診**を受けてください。心配だと感じる方がいたら福祉につなげるなど社会との接点を持てるよう配慮しています。

普段から、「**安心情報キット**」に**連絡先等を記入して冷蔵庫に保管**しておいてください。救急隊員は必ず冷蔵庫を確認するので、連絡、相談ができなくて治療が遅れることを防げます。

村櫛町で起こりやすい医療リスクについて

蜂に刺された場合 (アナフィラキシーショックはムカデやエイでも起こります)、
数分以内にじんましんが出てきたら迷わず救急車を! なかたにクリニックが開いている時間なら直ちに運んでください! じんましんが出なければ冷やす対応でOKです。

火傷を冷やす時間の目安は**10分間!** 冷やしすぎると低体温症になる場合もあります。部分的な火傷なら、受診は翌日でもOKです。

熱中症は、やりすぎに注意すれば防げます。夢中になってストップを掛けられなくならないように、ビニールハウスでの作業は複数人で行いましょう。



7月の主な活動

令和3年7月9日（金）10時～村櫛会館

女性部主催 高齢者対象懇話会

講師は 皆さんご存じの 袴田さとる 氏
 (村櫛町在住
 西部陸上競技会監事、静岡県人づくり推進委員)



関節の可動範囲を広げる
 簡単ストレッチを
 紹介します！



上の写真のように、親指と小指をくっつけ、反対の手の親指と小指で手首の骨をつかみます。

そして、下の写真のように、手首を上や横や前に引っ張ります。



(コツ)

テーマは **元気なからだをつくる骨**

目指すのは、高齢になっても生涯、自分の力で動くこと！

袴田先生は、「自分の力で生涯動くことが、自分のためにも家族のためにもなります」とお話しされました。

難敵は体の歪みだそうです。そこで、^{けいつい}頸椎、^{きょうつい}胸椎、^{せんちようかんせつ}仙腸関節の3大部位の歪みを戻すストレッチを学びました。椅子に座ったままで行える運動が多かったのが、真剣かつ楽しんで取り組みました。

また、自分の両手でじゃんけんをする等、二つの違う動きを同時に行うことにも挑戦！ 違う動きをしようと考えたことで脳が活性化するそうです。「両手が同じ動きになっちゃう！」と、会場のあちこちから笑い声が上がりました。

参加された26人が軽やかな動きでお帰りになりました。



村櫛町民図書
 ユーカリ文庫



「天を測る」
 今野 敏 著

講談社

隠匿捜査シリーズの作者が、初の歴史小説ということで興味を持ち読み始めた。

日米通商条約の批准使節の一員として勝海舟と共に咸臨丸（かんりんまる）の測量方、運用方（航海長）として乗船。アメリカ人相手に互角の算術測量術を披露、逗留中には日本の行く末を静かに見据える。

「小野友五郎」は江戸末期から明治時代にかけての日本の数学者・海軍軍人・財務官僚として日本の取るべき正しい針路を測り活躍する。知られざる幕末の英雄の物語。

「世の中の理（ことわり）は全て単純な数式で表せるのです。」

論理力で欧州列強を圧倒したこんな男がいたとはすごい。（康）

【開館時間】 平日 9:00～12:00
 13:00～15:00
 土曜日 19:30～21:00

人物紹介 in むらくし



JA とびあ浜松
 村櫛支店

支店長
 佐原 大介 さん
 (三方原町在住)

令和2年4月に村櫛支店に着任しました。村櫛町の皆さんはあたたかい方ばかりで、感謝・感謝の毎日です。

これからも地域の民様からの信頼をいただき、気軽に立ち寄りご相談いただけるJAらしい支店であり続けられるよう頑張ります！



自治会の活動予定

8月の行事予定		9月の行事予定	
8月3日(火)	広報委員会	9月2日(木)	広報委員会
8月6日(金)	回覧物配布	9月3日(金)	敬老祝品受け渡し
8月7日(土)	墓地清掃	9月8日(水)	部長会/回覧物配布
8月8日(日)	ポンプ点検	9月12日(日)	ポンプ点検
8月10日(火)	部長会	9月16日(木)	庄内地区村櫛校区敬老祝寿会
8月10日(火)	～13日(金) 村櫛自治会事務所閉所	9月17日(金)	役員会
8月20日(金)	役員会	9月22日(水)	回覧物配布
8月23日(月)	回覧物配布	---	-----