

白梅歴史懇話会「石川家と石川酒造」

江戸時代、熊川の幕府領の名主として地域を治めていた石川家。江戸末期に酒造業をおこし現在に至っています。熊川の歴史をひもとくうえで、石川家の成り立ちと歩みをたどることはとても重要です。石川家に伝わる文書などを通して熊川の昔を振り返ります。

市民会館催し物

【申込み】12月18日(金)から公民館白梅分館 ☎ 553・3454へ。

▼福生市民会館 ロビーコンサート Vol.10 クリスマスコンサート
国立音楽大学 サックス専修者で結成された、サクソフロン四重奏団による、フレッシュなクリスマスメ



【講師】石川彌八郎氏(石川家当主)、高崎勇作氏(文化財保護審議会会長)
【日時】12月20日(日)午後3時30分〜4時30分(予定)
【場所】市民会館ロビー※直接会場へお越しください。
【予定曲目】月の光、リベルトンゴ、クリスマスメドレーほか
【出演】吉田祐介氏(ソプラノサックス)、田中麻友氏(アルトサックス)、森彩香氏(テナールサックス)、阿部さくら氏(バリトンサックス)
▼福生市映像制作ワークショップ 福生のまちの魅力を発見し、福山功起監督の指導のもと、映像制作を学ぶ「福生市映像制作ワークショップ」の作品発表会を、1月10日に行われる「ふっさザ・シネマVol.4」の前に開催します。ぜひお越しください。
【日時】1月10日(日)午前10時〜10時45分
【場所】市民会館小ホール(つじホール)※申込不要
【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711



図書館からのお知らせ

【問合せ】各図書館へ。中央図書館 ☎ 553・3111、わかざり図書館 ☎ 552・7421、わかたけ図書館 ☎ 551・0083、武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

▼特別展示「ほんのまくら」～本との出会いで世界が広がる～

展示された本は、本の書き出し(まくら)だけが印刷されたカバーで包まれ、タイトルも作者もわかりません。展示している本は、すべて借りられます。ご自身の感性で本を選び、本との偶然の出会いをお楽しみください。



【期間】1月5日(火)〜2月28日(日)

▼中央図書館おはなし会

【日時】1月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)各日とも午後3時〜

【場所】中央図書館

【対象】幼児〜小学生※直接どうぞ

▼中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ！」

【日時】1月5日(火)午前11時〜

【場所】中央図書館

【対象】乳幼児(1、2か月の赤ちゃんもどうぞ参加ください！) ※直接どうぞ

【出演】おはなしのもり

▼中央図書館おはなし会「おはなしポケット」

【日時】1月9日(土)午後3時〜

【場所】中央図書館

【対象】幼児〜小学生※直接どうぞ

【出演】ポケット☆ポケット

▼わかざり図書館おはなし会

【日時】1月14日(木)午後3時30分〜

【場所】わかざり図書館2階

【対象】幼児〜小学生※直接どうぞ

▼わかざり図書館乳幼児向けおはなし会

【日時】1月27日(水)午前11時〜11時30分

【場所】わかざり図書館2階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ

▼わかたけ図書館おはなし会

【日時】1月13日(水)・27日(水)午後3時〜

【場所】わかたけ図書館2階

【対象】幼児〜小学生※直接どうぞ

▼わかたけ図書館乳幼児向けおはなし会

【日時】1月21日(木)午前11時〜

【場所】わかたけ図書館2階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ

▼武蔵野台図書館乳幼児向けおはなし会

【日時】1月20日(水)午前11時〜

【場所】武蔵野台児童館1階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ。武蔵野台児童館との共催です。

健康コーナー

▼ヒートショックなどの事故防止のために

ヒートショックは急激な温度の変化により血圧が変動して起こる健康被害のことです。心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすこともあります。特に冬季には注意が必要です。室内と浴室・脱衣場の温度差を小さくすることがヒートショック対策に効果的です。
【対策】シャワーを利用したお湯はり↓シャワーを利用し、高い位置からお湯はりをを行うことで浴室の温度を上げ、室内との温度差を小さくしましょう。
・浴室暖房機などの活用↓浴室暖房機を利用することで室内との温度差を小さくしましょう。また、脱衣場をストーブなどで温めることも有効です。
季節を問わず、手洗い・うがい忘れずに！

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

医師会だより 褥瘡について

褥瘡は床ずれとも言いますが、病院、介護施設、自宅で療養中の寝たきりなどの方に起こりやすいです。骨と寝具などで皮膚、軟部組織、筋肉が圧迫されて血液の流れが低下すると起きやすくなり、皮膚が赤くなったり、傷ができてしまいます。できやすい場所は、おしりの仙骨部、くるぶしなど骨が当たりやすいところ。

一度できてしまうと程度によりますが、治癒までに月単位の時間を要することもあります。よって予防が非常に大切です。

予防法は主に3つあります。1つ目は、圧迫やずれを排除することです。

寝たきりの方は仰向けで寝ている時間が長く、褥瘡ができやすい傾向にあります。自力で寝返りできないこともあり、体圧分散寝具を使用し、同じ姿勢でいる時間が長く続かないように定期的に体位変換をすることが大切です。

2つ目は栄養管理です。十分なエネルギーとタンパク質の補給が大切です。口から十分に必要栄養量が摂取できないときは、さまざまな

栄養素を含んだ高エネルギー高タンパクの栄養剤を利用し、栄養状態の改善を図ることが、褥瘡形成予防には有効です。

3つ目はスキンケアです。皮膚を清潔に保ち保湿剤を使用し乾燥を防ぐことが大切です。特に、陰部は失禁などで皮膚が不潔になりやすいため、撥水性の皮膚保護剤や排泄物の水分吸収の優れたパッドを使用することもあります。

それでも褥瘡ができてしまった場合は、治療を開始します。体圧分散用具を導入し、栄養状態の評価を行いながら最良の摂取方法に必要な栄養量を取るように工夫します。スキンケア、排泄ケアも適切に行います。傷に対しては、軟膏を用いたり創部を覆うドレッシング材を使うこともあります。壊死組織は除去し、新しい組織が育つように環境を整えていきます。

軟膏やドレッシング材は改良され、より使いやすく治癒しやすいように工夫されていますが、やはり予防に勝る治療はありません。

普段から3つの予防法を意識するのが大切です。
【文責】谷川医師
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

児童館で遊ぼう！ (12月その2)

季節の行事事業

【武蔵野台児童館】 ☎ 553・8822

▼クリスマス会&豚汁会 20日(日)午後1時30分〜4時【対象】乳幼児以上※当日直接お越しください。

【熊川児童館】 ☎ 539・1515

▼大そうじと年越しそばの会 25日(金)午後2時30分〜4時【対象】幼児以上(幼児は保護者同伴)

【武蔵野台児童館】 ☎ 553・8822

▼大そうじと年越しそばの会 26日(土)午後1時30分〜4時【対象】小学生以上※大そうじの間、児童館は使えません。

【田園児童館】 ☎ 552・3133

▼大そうじと年越しそばの会 28日(月)午後1時30分〜3時30分【対象】小学生以上【持ち物】うわばき、おわん、おはし、ぞうきん※直接来てください。大そうじ中は遊びの利用ができません。その後は通常通り利用できます。※各館とも、事業終了後、子育ての悩み相談や情報交換を行っています。詳細は各館へお問い合わせください。

ひろば事業

乳幼児と保護者を対象とした、子育て支援事業です。

【熊川児童館】 ☎ 539・1515

▼遊具開放DAY 21日(月)午前10時〜正午【対象】幼児と保護者

▼くまさんひろば 22日(火)午前10時30分〜11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

【田園児童館】 ☎ 552・3133

▼よちよちすくすくひろば 22日(火)午前10時30分〜正午【対象】0、1歳児と保護者

▼親子であそぼう 1月5日(火)午前10時30分〜11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

【武蔵野台児童館】 ☎ 553・8822

▼ぴよぴよひろば 21日(月)午前10時30分〜正午【対象】0歳児と保護者

▼のびのびひろば 1月4日(日)午前10時30分〜正午【対象】0、1歳児と保護者

【老人福祉センター「介護予防体操事業」「体力アップ教室」】【日時】1月13日〜3月16日の毎週水曜日午前10時30分〜正午【対象】原則①市内在住の60歳以上の方で全日参加可能な方②歩行に問題のない方③火曜日実施の健康体操の参加者でない方【場所】福祉センター【定員】25人【申込み】12月21日(日)から社会福祉協議会 ☎ 552・2121へ。

費用の記載のない事業は無料です