

# や っぱりええなあ。総社のまち

## 初日の出



元旦の初日の出スポットをいくつか紹介したいと思います。

まず、山手地区と清音地区にまたがる福山は、山手側からも清音側からも登ることができます。清音側からは、1234段の木製階段を毎年700人を超える初日の出ファンが登っています(20ページに関連記事)。今年も、絵馬や甘酒の無料サービスなどのうれしい企画もあることから老若男女を問わずにぎわいそうです。

秋葉山(井尻野)では、青年会議所が昭和58年から続けているせんざいと甘酒のサービスがあります。

鬼身山(山田)では、登山道にイル

ミネーションが取り付けられており、その彩りが楽しめます。

鬼ノ城(奥坂)もスポットの一つです。西門そばの第1展望台や屏風折れの石垣のある第2展望台からは、いずれも眼下に吉備平野が広がり、ダイナミックな日の出を見ることが出来ます。

このほかにも伊与部山(下原)や長良山(長良)などのスポットもあります。どの場所もパノラマの景色を見ることが出来ます。お気に入りのスポットで、新年の初めをまばゆいご来光で迎えるのもいいものです。

なお、現地までの道が狭かったり、

駐車スペースが限られたりしています。また、展望場所までは、早朝の暗闇のなかを歩くこととなりますので、所要時間や道の様子などを事前に下見して、足を運んでみてはいかがでしょうか。

このコーナーでは、皆さんからの情報をお待ちしています。地域にあるユニークなスポットや旧跡、景観、行事、言い伝えなど何でも結構です。また、まちおこしグループからの情報もお待ちしています。まちづくり支援室まじくり支援係(☎08242)までお知らせください。

# 介 護保険

## 住み慣れたふる里で暮らしていくために



～北部地域ステーション 小地域ケア会議から～

地域に密着した情報の共有や課題解決の場として、小地域ケア会議が開催されています。会議のメンバーは、民生委員、福祉委員、愛育委員、各事業所、社会福祉協議会、市などで構成されています。今回は、昭和地区の小地域ケア会議を紹介します。

「高齢者の皆さんが、どんな見守りを希望しているのか、一度アンケートをとってもいいよなあ」、「緊急なとき、すぐに連絡先が分かるように連絡簿があったほうがええなあ」。今では、メンバー同士でこんな活発な意見が交わされるようになりました。そして、地区内のことをもつとよく

知ろうと、地区内を車で隅々まで回ったり、地図を広げて、公会堂や集会所などの公共的な施設をチェックしたりしました。これは、課題を少しでも解決したいの思いからです。さらに、地域住民を訪問して、アンケートも行いました。

昭和地区には、世話好き・前向きな人が多く、皆さん豊かな自然のなかで、ゆったりと生活されているような印象を受けます。一方、過疎化が進み、一人暮らしや高齢者世帯の人も多く、安否の確認や交通手段の確保などで困っているという声も聞かれます。

会議はまだまだ始まったばかりですが、「将来どんな昭和地区にしていきたいのか。どんな手助けがあれば住み慣れた所で住み続けられるのか。活気ある昭和地区にするにはどうすればいいのか」。今後、メンバーが意見を出し合い、住民の声を聴きながら、活動を続けていきたいと思っています。

小地域ケア会議は、市内21か所で、1・2か月に1回、各地区の公民館や分館などで開催しています。ご意見やご感想をお寄せください。

**問い合わせ** 介護保険課地域包括支援センター(☎08244)

# 健 康アドバイス (吉備医師会から)

## 乳児・幼児の頭部打撲



山本 優 医師

乳児・幼児は頭が大きく重いので、どうしても転びやすく、また転んだときに頭を打ちやすいものです。そのわりには大きなけがに至らないことが多いのですが、そのときは何でもなくとも、数時間から数日は注意して様子を見る必要があります。

**「心配のない場合」**

頭を打ったときに大きな音がしたり、その後大泣きをしたりしても、けいれんや吐き気がなく、ケロリとして、いつもと変わらず食欲もあれば、まず心配いりません。ただ、頭のけがで怖いのは、骨や脳に傷ができていても、そのときには分からず、

数時間から数日後に意識障害や昏睡などの症状が出ることもあるということです。頭を打ったときの状況をよく覚えておき、数日は注意深く見守るようにしましょう。

**「病院に行く場合」**

①救急車で病院へ  
呼吸が止まっている、意識がない、けいれんする、嘔吐が止まらない、手足がまひしている、耳や鼻から出血したなどの症状があるときは、できれば脳外科のある病院へ運んでもらいます。

②早めに病院へ  
ぐったりしている、泣きやんだ後

も顔が青白い、名前を呼んでも反応が鈍い、激しく泣いて泣きやまない。このようなときは、至急、病院へ連れて行きましょう。また、一度はケロリと元気になったが、その後、食欲がない、眠りたがるなどの症状が出た場合も、早めに病院で診てもらいましょう。

**「ホームケア」**

頭を打った当日は、外傷や特別な症状がなくても、できるだけ静かに過ごさせるようにしてください。また、入浴は控え、様子を見てください。その後も数日間は気をつけて様子を見てあげてください。

# 市 長室から

## 『がんにならない秘訣』

あけましておめでとうございます。ご家族そろって新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

大晦日(おみそか)にあたり感謝の念をもって夕出を拝む人がおられますが、人生、感謝の気持ちをもつことは、大切だと思います。

香川県立中央病院の朝日俊彦先生が、『致知』で、「がんにならない秘訣」というものを紹介している。それは、

①「物事を前向きに考える」  
②「あらゆることに感謝する」  
③「世のため、人のためにお役に立つ」

の3つを実行することとされている。この文章を読んで、

まず①は、物事を前向きに考える習慣は、性格となり人生までも変えていくことにつながるでしょう。

②は、あらゆることに感謝しながら事にあたれば過ちもないだろうし、感謝しながら腹八分目でとどめるようにすれば、生活習慣病にもかからないでしょう。

③は、世のため人のために尽くされれば地域社会も良くなるし、なにより実行したその人に精神的な喜びが得られ、健康に大きく作用するでしょう。

で、新年を契機に取り組みられてみてはどうでしょう。

これで「がん」予防ができればご本人はもろろのことご家族全員の幸せにつながることにになり、幸せな家庭が築けると思います。

皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。

総社市長 竹内 洋二