



花壇の整備活動

綺麗に
咲くように



11月4日(木)に最後の花壇整備行いました。1年間花壇の手入れ、ご苦労様でした。春咲きの球根も植え込み完了で、来年の春が楽しみです。

ツツジの生垣の雪囲い実施



11月20日(金)に実施、今年は天候にも恵まれ作業もはかどりました。皆さんご苦労様でした。

行事予定(12月~令和4年1月)

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 12月5日(日) 三世代交流餅つき大会(中止) | 1月9日(日) 資源回収 |
| 12月29日(水) 年末警戒 | 1月9日(日) 成人式 |
| 12月30日(木) 年末警戒 | 1月10日(日) 左義長祭 |
| | 1月30日(日) ボーリング大会 |

※今後、新型コロナウイルス感染症の影響により日程の変更、中止の場合がありますので、事前にお問い合わせください。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いします。

コミュニティセンターからのお知らせ

ゆめ体操

12月6日(月)・20日(月)
午前10時30分~11時30分
☆講師:越原美奈子先生
☆参加費:200円
☆持ち物:内履き お茶 マット マスク
☆定員:25名

※自分のゆめを実現するための体作りをしましょう。

次回のゆめ体操は、1月17日・31日です。



射水市生涯学習フェスティバル
日時:12月5日(日)
14時30分~16時

会場 救急薬品市民交流プラザ
ふれあいホール

入場は無料です。詳しくはコミセンに、チラシが置いてありますのをご覧ください
♪サークル「ふうが」のステージ発表があります。(出演時間 15:20~15:35)

寄せ植え教室

12月13日(月)
午前9時30分~10時30分
☆講師:島 道雄先生
☆参加費:1,500円
☆定員:15名
☆持ち物:軍手(ビニール手袋)
新聞紙

☆締切12月4日

☆お正月にいかがですか?



昨年の作品です

第4回 臨床美術講座

『炎を描く』
12月16日(木)
午前9時30分~11時30分
☆講師:臨床美術士3名
☆参加費:100円
☆持ち物:なし
☆締切:12月9日

次回臨床美術は、1月20日(木)です。

<活動報告>

実りの秋を楽しみました



大きな芋がゴロゴロ

10月23日 サツマイモ掘り



11月6日 食品サンプル作り



本物どっくり!
たこ焼きですよ~

<今後の予定>

1月15日(土)手芸教室

2月10日(木)安全安心味噌作り

「茶卓会」土曜卓球募集します
毎週土曜日 午前10時~12時
中太閤山コミュニティセンター 大集会室
初心者も歓迎いたします。一緒に楽しみましょう。
内記志朗まで ☎090-3886-0458

●●●中太閤山まちづくり地域振興会●●●

新健康ニュース第80号

発行人
会長 江尻泰将

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域の健診受診率を高め、生活習慣病、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています



(今月のテーマ)

インフルエンザについて

真生会富山病院 内科 刀塚俊起

インフルエンザに感染しないようにするには、ワクチン接種は有効です。インフルエンザは、毎年、流行するウイルスが変わります。それで他のウイルスと違い、一度感染してもまた次の年に感染するのです。毎年、ワクチンは次の年に流行しそうな株を予測して準備されます。流行したインフルエンザが、ワクチンの予想と一致した場合は、発病予防効果は70～90%と言われています。数年前のワクチンから、ウイルスの型が3種類から4種類の株に増えました。例年、後半に流行するB型ワクチンを2種類に増やしています。B型インフルエンザの対策を強化しています。



昨年は、新型コロナウイルス感染が流行し、インフルエンザ流行は、ほとんどないという特別な年でした。今年は、どのようになるかは、さまざまな説があります。昨年がまったく流行しなかったために、インフルエンザに対する集団免疫は、低下していると考えられます。年末年始は、今年は多くの人たちが帰省や旅行を考えていると思います。大きな人の移動になると、新型コロナウイルス、インフルエンザともに感染のリスクは大きくなります。

また、発熱した場合にインフルエンザなのか新型コロナ感染なのかを判断しなければならず、大きな流行となった場合に、医療機関を圧迫して、通常の医療に支障をきたす恐れがあります。このような理由から、CDC、感染症学会、厚労省ともに、インフルエンザワクチン接種を推奨しています。

ワクチンの対象と回数は、6ヶ月以上の小児から12歳以下は1～2回接種、13歳以上は1回接種と例年と変わりません。

(次のページに続く)



インフルエンザは、感染して2～5日は症状が出ません。また症状が出ていても軽い風邪症状だけで、元気に動き回っている人がいます。人混みに行くと、そのような人から感染するリスクが増大します。帰宅した際には、うがい、手洗いをしっかりと行うことが感染予防の対策として推奨されています。また、自分が咳をしている場合は、くしゃみや咳で飛沫感染が起きます。必ずマスクを着用しましょう。病院では特に「咳エチケット」といまして、発熱している場合、咳をしている場合は、必ずマスクの着用をしましょう。これらの対策は、新型コロナウイルス感染と同じです。



日本では、国民皆保険によりアクセスが良く、すぐに抗インフルエンザ薬を投与できます。これは世界では稀な恩恵を受けています。2009年のインフルエンザパンデミックの時は、日本の死亡率は極めて低水準であり、妊婦の死亡もありませんでした。このことより、48時間以内に速やかに抗インフルエンザ薬を投与することが、最も重症化を防ぐよい手段と考えられています。従来からある抗インフルエンザ薬はタミフルとリレンザです。タミフルは最も多く使用されています。耐性ウイルスも報告されていますが、現時点では、効果が落ちたという報告はまだありません。一回吸入薬(イナビル)、点滴薬(ラピアクタ)も登場し、あらゆる場合にも対応しやすくなっています。48時間以内の早期投与が重症化を防ぐのに最もよいとされています。

インフルエンザ流行期に発熱、咽頭痛、咳、鼻水などの上気道炎症状が現れたら、医療機関を受診しましょう。特に糖尿病、慢性呼吸器疾患、妊婦などの基礎疾患がある場合は、抗インフルエンザ薬の投与が必須です。インフルエンザと診断された場合、発熱した日の翌日から5日間、かつ解熱して2日間経過していないと、登校や出勤はできません。



ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内

☎ 56-4105, nakataikouyama_chiiki@yahoo.co.jp