



DIG3（災害図上訓練）の開催

1月20日（日）DIG3が行われました。この日は12丁目、13/14丁目、15丁目、16丁目、17丁目の住民のみなさんと地域支え合いネットワーク事業のコーディネーター4名が参加されました。DIG3では、前回、前々回同様、参加者で大きな地図を囲み、みんなで書き込みを加えながら、ワイワイと楽しく議論をしていきました。何に気づき、それに対して何をすればいいか？問題点を見える化し参加者全員で考え、害に強い町を作っていく事が必要です。



コミセン雪囲い

1月19日（土）コミセンの生垣（つつじ）の雪囲い作業を行いました。当日は作業をすると少し汗ばむくらいの小春日和。前日から段取りしたかいもあり、スムーズに作業できました。ご協力いただいた関係者のみなさま、ありがとうございました。



雪化粧が楽しみです

年末警戒出発式

12月1日（木）年末警戒出発式が射水警察署で行われ地域の安全安心を守る防犯活動が始まりました。年末年始は気忙しくなります。戸締り・火の元の確認をしっかり行い、良い年を迎えましょう。



大雪に注意

今年も雪の季節がやってきますね。地域助け合いの一環として下記のご協力をみなさまにお願いいたします。

- ①除雪を手伝ってほしい（共助のこと）
近所の一人暮らしのお年寄りなど力仕事が多い方に
- ②安否の確認をしてほしい（共助のこと）
いつもと違い新聞が取り込まれてない、明かりがついてないなどのサインがある方に

- ③各家は3日分の食料確保（自助のこと）
雪が降る時期は、家族3日分の食料と水を確保しましょう。※無理な外出（買い物）はしない。水は大人1人2リットル/1日必要です。

中太閤山社会福祉協議会
中太閤山まちづくり地域振興会

行事予定（1月～3月）

- 1月 5日（木）までコミセン休館
- 1月 9日（月）左義長
- 1月15日（日）資源回収
- 1月29日（日）ポーリング大会
- 3月12日（日）資源回収

今年も残り少なくなりました。いつもご愛顧をいただきありがとうございます。みなさま方にとりまして良いお年をお迎えくださいますようお願い申し上げます。

※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、よろしくお願いいたします。

コミュニティセンターからのお知らせ

ゆめ体操

1月23日（月）・30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 マスク マット
- ☆定員：25名

次回のゆめ体操は、2月13日・27日の予定です

手芸教室

「ファスナー付きポーチづくり」
1月14日（土）
午前9時30分～11時30分

- ☆講師：黒田千恵先生
- ☆参加費：500円
- ☆持ち物：裁縫道具
- ☆締切：1月7日

使いやすい大きさのポーチです

第5回 臨床美術講座

「線刻画カレイの干物」
1月19日（木）
午前9時30分～11時30分

- ☆講師：臨床心理士2名
- ☆参加費：100円
- ☆持ち物：なし
- ☆締切：1月12日

初心者の方大歓迎！
今年度最終講座です

<活動報告>

12月5日
寄せ植え教室



こんな素敵な寄せ植えができました♡ プラボー

射水市生涯学習フェスティバル
12月4日 救急薬品市民交流プラザで開催



アートクラブ



PC中太パソコンサークル

会場風景



小杉板の会

生涯学習事業

当コミセンからもたくさんの作品を出品させていただきました。大勢の方が、活動されている皆さんの日頃の成果を見に足を運んでくださいました。ありがとうございました。

<今後の予定>

2月8日（水）安心安全味噌作り教室



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)

マイボーム腺機能不全

真生会富山病院 植田芳樹

まぶたの上下の縁には、油を出す腺（マイボーム腺）が多く存在します（上眼瞼で30～40個、下眼瞼で20～30個）。そのマイボーム腺が詰まったり、炎症を起こして働きが悪くなった状態を、「マイボーム腺機能不全」と言います。

マイボーム腺機能不全は、いろいろな目の周りの不快感をおこします。眼が疲れやすい、ごろごろする、目やにがたまっている気がする、目の周りが痒い、ものもらいができやすい、などなど。

またマイボーム腺から分泌される油分は、涙が蒸発するのを防ぐ働きがあるため、マイボーム腺機能不全により質の悪い脂分が出るようになると、ドライアイになりやすいです。最近では、ドライアイの患者さんの80%以上にマイボーム腺機能不全があるとも言われます。ひどくなってくると、睫毛の異常も生じてきて、睫毛乱生も生じます。

ご高齢になるほど起きやすいですが、化粧をしっかり落とさない、不規則な生活などから、若年者でも増加傾向にあります。デモデックスという顔ダニが生息していることもあります。

治療は、目の周りのケアと、薬（点眼、軟膏、内服薬など）です。ケアとしては、眼瞼温罨法（おんあんぼう）と眼瞼清拭をご紹介します。

眼瞼温罨法は、目の周りを温め、マイボーム腺の詰まりをよくするものです。市販でも、目の周りを温める商品が販売されています。どの商品も、目の周りを温める効果はあるので、自分にあったものでよいです。1回5分間、1日1～2回が目安です。蒸しタオルを使用する場合は、濡らしてよく絞ってから電子レンジで温めます。時間は500W、30秒がちょうどよいでしょう。蒸しタオルの場合は、3分程で冷たくなる前にやめるのでよいと思います。

眼瞼清拭は、目の周囲を拭いたり洗うことできれいにし、汚れを除去して詰まりを改善させるものです。1日1～2回、毎日継続することが大切です。アイシャンプー[®]という目の中に入れてもしみないシャンプーで洗ったり、市販のコットンや清浄綿などで、拭くのも構いません。

それらのケアに加えて、症状が強い時は、眼科で抗生剤やステロイドの点眼薬や軟膏、場合により飲み薬などを処方します。最近、アジマイシン点眼[®]という、マイボーム腺の病気に特化した薬が発売されています。ですが、いくら薬剤で改善させても、日々のケアをしないとすぐに再燃します。何事も、規則正しく清潔に、日々のケアが大切です。



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, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp