



春の準備

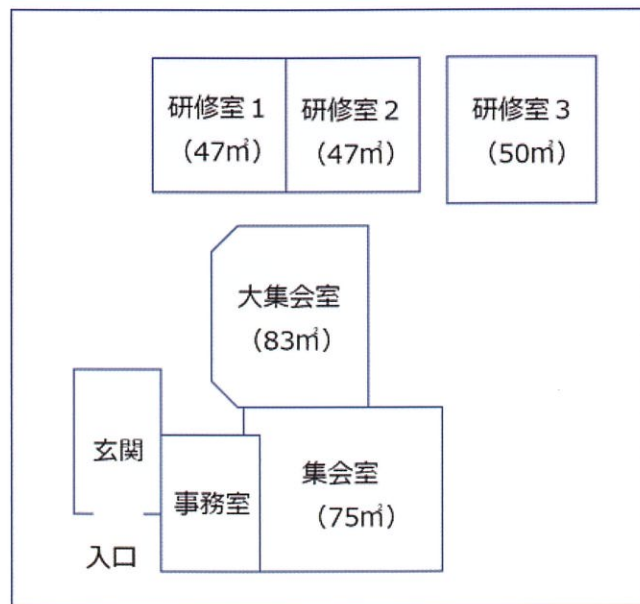
3月18日(土)冬の間、雪から樹木を守ってくれたコミュニティセンターの雪囲いの撤去作業が行われました。クリスマス寒波と10年に一度の寒波が襲来しましたが、例年より降雪は少なく暖冬でした。雪囲いで樹木を守っていましたが、外すと回りの景色も変わり、本格的な春を迎えた気がします。



コミュニティセンター改修にともなう代替施設について

建物の老朽化にともないコミュニティセンターの大規模改修工事を令和5年7月から令和6年3月までの期間で実施を予定しております。その間は代替施設として旧あいあい保育園(南太閤山3丁目2-1、概略見取図参照)を利用いただきます。現施設は令和5年5月末日まで利用いただき6月の1ヶ月間は引っ越し作業期間といたします。皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご協力の程よろしくお願い致します。

代替コミュニティセンター概略見取図 (あいあい保育園見取図)



令和5年4月1日から コミュニティセンター利用の規制を緩和

厚生労働省並びに射水市の方針に基づき中太閤山コミュニティセンター利用の規制を緩和致します

- 各部屋の収容人数の制限を解除します
- 館内における飲食(アルコール類を含む)の制限を解除します
- マスクの着用は個人の判断に委ねます
- 手指の消毒・手洗いに協力下さい
- 来館前の検温にご協力下さい
- 三密の回避、換気の徹底にご協力ください

**おもいやりの心をもって、ご自身の健康管理に努め
新型コロナウイルス感染を予防しましょう**



行事予定(4月~5月)

- 4月 2日(日) コミセン 花壇の除草
- 4月16日(日) 地域振興会 総会
- 4月16日(日) 射水市スポーツフェスタ
- 4月20日(木) 中太長寿会 総会
- 4月22日(土) 中太社協 総会
- 4月23日(日) 狂犬病予防注射

- 5月 3日(水) ~ 7日(日) コミセン休館
- 5月 7日(日) 資源回収
- 5月21日(日) 中太閤山まつり



コミュニティセンターからのお知らせ

中太閤山コミュニティセンターで活動中のサークルを紹介します。

(令和5年度現在)

| 分類 | サークル名 | 活動日時 | | 活動概要(会;会員数, 費;会費) |
|------------------|-----------------------|------------------|--|---|
| | | 曜日 | 時間帯 | |
| 健康・スポーツ | なでしこ会 (卓球, ラージボール) | 毎週 | 火 10:00 12:00 | 卓球(ラージボール)練習を通じて健康づくり、体力維持。会;11名, 費;500円~1000円/年 |
| | 茶卓会 (卓球, ラージボール) | 毎週 | 土 10:00 12:00 | 卓球(ラージボール)を通して住民の連携を深める。会;7名 |
| | 気功で元気 | 毎週 | 水 10:00 12:00 | 呼吸を伴ったゆつくりとした動きで心身や心をリラックスさせ、血流を良くする。会;5名, 費;2,000円/月 |
| | 秋桜(コスモス) | 毎週 | 水 11:00 12:30 | 100歳体操による健康の維持。会;6名 |
| 工芸・技芸 | 小杉板の会 (版画) | 第2・4 | 月 13:30 15:30 | 木版画の製作と指導。会;13名, 費;2,000円/月 |
| | 手編み | 第1・3 | 月 13:30 15:30 | 手編みによる作品の製作と指導。会;5名, 費;1,000円/回 |
| | PC中太パソコンサークル | 第2・4 | 火 9:30 12:00 | パソコン操作の習得 会;10名, 費;3,500円/月 |
| | アートクラブ (絵画) | 第1・3 | 火 13:30 15:30 | 絵画の制作と指導。会;5名 |
| | 抹茶教室 | 第2・4 | 水 13:30 17:00 | 裏千家の抹茶手前の稽古 会;8名, 費;1,500円/回 |
| | 藤の会 | 第1・3 | 水 9:00 13:00 | 皇風煎茶を学び、作法の稽古を行う。会;6名, 費;1,000円/回 |
| | 中太閤山金曜パソコンサークル | 第2・4 | 金 9:30 12:00 | パソコンの講習・技術力の向上並びに作品制作と発表。会;7名, 費;3,500円/月 |
| いけ花サークル (草月流) | 第2 | 土 14:00 16:00 | いけ花の初歩から上級を学び、花を通して心の豊かさを図る。会;6名, 費;2,200円/回 | |
| 音楽(器楽) | オカリナサークル (夢音) | 第2・4 | 火 10:00 12:00 | オカリナの練習と公共施設での演奏。会;9名, 費;1,000円/回 |
| | 金曜オカリナ (夢音) | 第2・4 | 金 10:00 11:00 | みんなで楽しくオカリナの練習をする。会;8名, 費;1,000円/回 |
| | ふうが (ミュージックベル) | 第2・4 | 木 10:00 11:00 | ミュージックベルの練習。会;5名, 費;1,000円/回 |
| | 富山リコーダーアンサンブル | 毎週 | 金 19:00 21:00 | リコーダーの練習による技術力向上と会員相互の触れ合い。会;12名, 費;2,000円/月 |
| 音楽(合唱) | アンサンブル朋 (女声コーラス) | 毎週 | 水 9:30 11:30 | 女性コーラスの練習を通して音楽を楽しむ。会;6名 |
| | 絵本コロ・アルカディア合唱団 | 毎週 | 金 18:30 21:00 | 合唱の練習と発表会・定期演奏会の開催。会;18名, 費;3,000円/月 |

各サークルは講師の指導を受けながら活動しています(但し、卓球を除く)

公表(掲載)を承諾しているサークルのみを紹介しています。

- * サークルへの相談・見学希望者はお気軽にセンター窓口へお問合せ下さい。
- * 5名以上のグループで新しいサークルを立ち上げることができます。手続き等はセンター窓口へお問合せ下さい。
- * 同一週に、2回以上使用される場合は、2回目以降を有料として利用できます。

(センター窓口 電話番号:0766-56-4105)

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)

長引く咳の原因は“ちくのう”かもしれない!

真生会富山病院 耳鼻咽喉科 徳永貴広

2019年終わりごろに始まった新型コロナウイルス感染症は世界的な流行となり、いまだにいつまで続くかわかりません。

みなさんの中にも、新型コロナにかかった方も多くおられるのではないのでしょうか。

新型コロナの症状もいろいろで、軽く済んだ方もあれば、高い熱やのどの痛みなどで大変な思いをされた方もあるのではないかと思います。

また、当初の症状が落ち着いた後も「微熱が続いている」、「咳が止まらない」、「のどの違和感が続いている」など、いろいろな症状が長引いて困っている方もおられるようです。

風邪をひいた後の長引く咳

新型コロナに限らず「風邪をひいた後に咳だけが治らない」という経験をされた方は多いのではないのでしょうか。

そんなとき、もしかしたら鼻の病気にかかっているかもしれません。

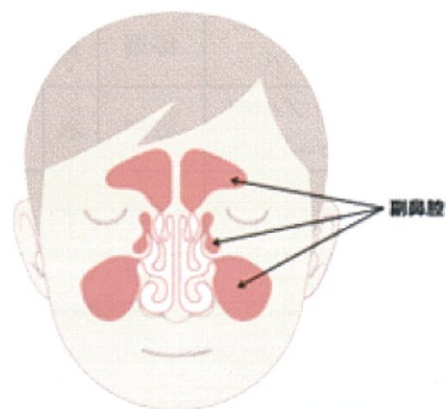
「え?鼻の病気で咳が出るの?」と思われるかもしれませんが、本当です。風邪をこじらせて“ちくのう”になると鼻にたまった鼻水がのどに落ちてきて咳が止まらなくなるからです。

“ちくのう”を漢字で書くと「蓄膿」と書き、別名を「副鼻腔炎」と言います。風邪がこじれると、鼻の奥のほうにある副鼻腔の炎症がおさまらずずっと続くため、副鼻腔に鼻水がどんどん溜まってしまいます。

意外と広い鼻の中~副鼻腔~

「鼻はたんなる空気の通り道だからまっすぐなトンネルのようなものだ」とイメージされるかもしれませんが、実は複雑に入り組んでいます。しかも、鼻の通り道の周りには副鼻腔という空洞がたくさんあって、それぞれ細い通り道で鼻とつながっています。

普段は副鼻腔の中には何もなくて空気で満たされていますが、風邪をひくと鼻とつながっている副鼻腔の入り口の粘膜がはれてしまったり通りが悪くなります。通りが悪くなると副鼻腔にどんどん青ばな(膿)が溜まっていきます。その溜まった膿が鼻から出てきたり、鼻の奥にたれ込んだりします。鼻の奥にたれ込んだ膿はのどに落ちて痰となり、咳が止まらなくなります。(次のページに続く)



副鼻腔炎になったらどうするか

副鼻腔炎かもしれないと思ったら、耳鼻咽喉科を受診してください。

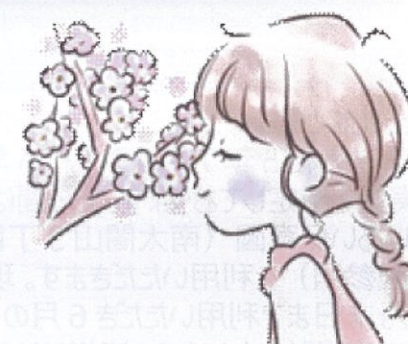
鼻の中をカメラでのぞいたり、レントゲンやCTを撮影したりすることで、副鼻腔炎の診断ができます。

治療は、抗菌薬や粘膜を整える薬を内服することになります。1~2週間で治る場合もありますが、中には2~3カ月かかる場合もあります。中途半端で治療を止めずに医師とよく相談しながら治療をしてください。

また、鼻うがいも有効です。ドラッグストアに市販の鼻うがいキットが売っていますので、それを使えばしみない水が作れます。それで鼻の中を洗浄するのです。怖いと思われるかもしれませんが、これをするとうまっている鼻水が洗い流されてすっきりとします。

薬の治療でもなかなか治らない場合には、手術をする場合もあります。岸田首相がこのあいだ受けた手術ですね。蓄膿の手術と聞くと、昔のイメージがついていて、歯茎を切って痛い思いをして治したという話を聞いたことがあるかもしれませんが、今はそんな手術は行いません。内視鏡を用いた手術で鼻の中から手術をしますので、顔や歯茎に傷が付くことはありませんし、痛みも昔ほどではありません。お困りの時は医師にご相談ください。

鼻をスッキリさせて、いい匂いを嗅ぎ、頭もスッキリとさせ生活していきましょう!



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