



コミセンの花壇づくり

5月22日（水）日差しの強い中、長寿会のご協力のもと、花壇スペースに色とりどりの花を植えました。花々の種類や配置に工夫を凝らし、訪れる人々の心を癒し、秋まで長期間にわたって色とりどりの花々を鑑賞することが出来ます。花壇の小道を散策することで、薬勝寺池からの風を感じることが出来ます。ぜひ、皆様もお越しください。



つつじの剪定

6月1日（日）曇り空の中、つつじの剪定と花壇の除草を行いました。前日の雨で葉についたホコリもきれいに流れ、本来のキレイな緑色になりました。お手伝い下さった皆様、ありがとうございました。



自分の町内のことを知ろう！！ 中太社会福祉協議会研修（健康福祉部）

5月24日（土）中太閤山コミュニティセンターのホールにて、中太閤山社会福祉協議会の令和7年度研修会が開催されました。今回は、「避難行動要支援者支援制度」を中心に学びました。研修の後半は町内別に、自分の町内の①要支援者と支援者を知ろう、②ケアネット活動対象者を知ろう、③気になる世帯について話し合おう、をテーマにグループワークが行われました。参加者の皆さんからは、町内の方々と情報交換ができてよかったという声が聞かれました。

講師の射水市社協高田さんより、お互いに近くで助け合う「互近助（ごきんじょ）」が大切だというお話でした。まずは、外見や対面での異変の気づきにより、支援が必要な方が孤立しないよう見つけてあげたいですね。ただし、見守りの時は、個人情報や漏洩しないこと、監視ではないこと、一人で抱え込まないことが大事とのことでした。



災害図上訓練（DIG I） 対象町内：中太閤山2～6丁目（安全安心部）

6月1日（日）中太閤山コミュニティセンターのホールにて、防災訓練（DIG I）を実施しました。DIGとは、「D（Disaster：災害）、I（Imagination：想像力）、G（Game：ゲーム）の頭文字を組み合わせた言葉であり、「参加者全員が地図を使用して災害リスクをイメージ（見える化）し、予防対策や対応策を検討する参加型の図上演習です。」

各町内の参加者は町内の街歩きを約1時間ほどしてから、射水市防災士連絡協議会の防災士と（株）日本海ガスから各2名の方をお招きし、地震についての講義を受講後、図上演習を行う中で各町内の課題が明確になり、最後に各町内で発表をして頂きました。今後の町内活動に活かして頂きたいと感じました。



行事予定（7月、8月）

7月 6日（日）資源回収
19日（土）パークゴルフ大会
27日（日）グリーン作戦
27日（日）DIG II（災害図上演習）
※対象町内会：7～10丁目

8月 3日（日）DIG III（災害図上演習）
※対象町内会：12～17丁目
※コミュニティセンターの夏季休暇は、
8/13（水）～8/16（土）です。

コミュニティセンターからのお知らせ（生涯学習事業）

行事予定

ゆめ体操

7月7日（月）・28日（月）
午前10時30分～11時30分

☆講師：越川美奈子先生
☆参加費：200円
（おつりのないようお願いします）
☆持ち物：タオル お茶 内履き マット



8月のゆめ体操は夏休みです
お家で体を動かしましょう

なつのおはなし会

7月19日（土）
午後7時～8時

☆講師：射水お話の会
☆場所：南太閤山コミセン
☆共催：南・中太コミセン
☆締切：7月12日（土）



◎ 送迎は保護者の方をお願いします。

第2回 臨床美術講座 「花文字アート」



7月17日（木）
午前10時～12時

☆講師：角真理子先生（臨床美術士）
☆参加費：200円
☆持ち物：お茶
☆締切：7月10日（木）
☆定員：15名ほど

活動報告



5月19日（月）
民謡（リズム）体操



この日は、9丁目の市村和子さんが、さらさら手に、五箇山民謡「こきりこ」を披露してくださいました。勇壮な踊りに全員拍手喝采でした（感動～）大きな声で民謡も歌って踊って自然と体が動き出す、楽しいひと時を過ごしました♡



次回は9月29日です。お楽しみに。

絵本はいかが？

はらぺこ あおむし（対象年齢：1歳～）

アメリカの絵本作家エリック・カールさんによって書かれた絵本です。ちっちゃな卵からきれいな蝶になるまでを描いたお話です。お子様とのコミュニケーションに読み聞かせをしてみたいはいかがでしょうか？



キッズコーナーにはこの他にもいろいろな絵本がありますので、散歩のついでにお立ち寄りください。

脳トレゲーム

下の3つの言葉の□には共通の言葉が入ります。何が入るのでしょうか。（こたえは、裏にあります）

1. あき□□
□□こうち
き□□しゃ

2. □□しよく
く□□しよ
ほん□□



●●中太閤山まちづくり地域振興会●●

新健康ニュース第 123 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)

ポリファーマシーについて

真生会富山病院 薬剤科 田畑佳孝

皆さんは、定期的に健康診断を受けていますか？

持病がある方は定期的に受診されているでしょうし、公的医療保険の特定検診や会社の健康診断を受ける方も多いでしょう。

では、〈定期的に服用している薬（常用薬）の見直し〉はされていますか？

「いつもの薬を見直す必要なんてあるの？」と思われる方もいらっしゃるかもしれません。

そこで、今回のテーマは〈ポリファーマシー〉についてです。

●ポリファーマシーとは？

ポリファーマシーとは、単に服用する薬の種類が多いということではなく、薬の影響で副作用が出たり、適切に服用できなくなっている状態を指します。

年齢を重ねると、複数の病気を抱えることが増えます。

複数の医療機関を受診していると、処方される薬が増えてしまい、気づかないうちに薬が増えすぎてしまうというケースも珍しくありません。

実際に、75 歳以上の高齢者の約 4 割が 5 種類以上の薬を服用しているというデータがあります。

さらに、6 種類以上の薬を服用すると副作用が出るリスクが高まることもわかっています。

●薬が多すぎるとどうなる？

高齢になると肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり体外へ排出するのに時間がかかります。そのため、薬の数が増えると薬同士が影響し合い、効きすぎたり、副作用が出やすくなる場合があります。

ただし、〈薬の数が多＝悪い〉というわけではありません。
重要なのは「必要な治療に、必要な薬を適切に使うこと」です。

(次のページにつづく)

●こんな症状が気になったら相談を

「どんなことに気をつければいいの？」と迷ってしまうかもしれません。

以下のような症状がある場合は、一度〈かかりつけの医師や薬剤師に相談〉してみるとよいでしょう。

- ・眠気が強い
- ・気分が沈みがち
- ・物忘れが増えた
- ・食欲が低下している
- ・ふらつきやめまいがある
- ・排尿の調子が悪い
- ・便秘がち

症状の原因が薬とは限りません。《自己判断で薬を減らしたり、やめるのは危険》です。
薬によっては、急にやめると病気が悪化したり、副作用が出ることもあります。

●薬の見直しをためらわずに

「最近、薬の数が増えて飲むのが大変…」

「気になる症状があるけど、相談するのはちょっと勇気がある…」

そんなときこそ、医師や薬剤師に相談してみましょう。

年齢を重ねると、以前は問題なかった薬でも副作用が強くなる場合があります。

また、飲み忘れや飲み間違いを防ぐためにも、定期的な薬の見直しが大切です。

もちろん、処方された薬がすべて必要な場合もあります。

その際も、医師の指示を守り、疑問があれば薬剤師に相談しながら、正しく服用しましょう。



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