

福まち通信 臨時増刊号

発行 令和3年8月20日

発行責任者 センター長

にしおか会館 4条5丁目8-21

Tel・fax 854-0537

福まち通信員による話題提供 初回

福まちでは、推進員の方から地域の活動や情報を提供いただき、福まち通信で紹介することといたしました。今回は、第1回で、今後、逐次紹介してまいります。

『町内会のチョットしたネタ』をひとつ・・・中村 洋幸さんからの提供（さくら南町内会）

◎小・中学生の「マスク着用」についての住民の苦情

7月の民児協の定例会において、主任児童委員から以下のような学校とのやりとりが紹介されました。「住民の方から学校に『マスクをしていない子どもがいる』との苦情が寄せられましたが、学校としては、体育の時間や遊ぶ時、苦しかったらマスクをはずしてもいいよ、ただし、大きな声をだしてはいけませんよ、と指導しています。民生委員の方が住民の方々と児童のマスク着用について話す機会がありましたら、学校の指導内容をお伝えいただければ幸いです。」とのこと。おそらくこれは西岡地区のどこかの小学校のことではないかと思いますが、因みに「西岡中学校だより・水源池（令和3年7月1日発行第3号）」では、マスクについて「登下校時・校内を含め、暑さで息苦しいときは、一時的にマスクを外して呼吸を整える。ただし、マスクをしていないときは会話を控えましょう。」と記載されています。

小・中学校ともコロナ感染予防とともに熱中症にも配慮した対応なんですね。新型コロナウイルス感染拡大を心配した善意の苦情とは思いますが・・・なかなか難しいですね

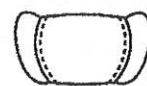
マスクがらみで『生活に役立つようなミニ情報』をひとつ・・・

◎マスクあせもに要注意！

「マスク」によるあせもが増えている？あせもとは、汗を大量にかくことによって、汗を出すための管が詰まり、正常に排出できないことで起きる発疹です。元々、子どもに多く、近年では真夏日だけではなく猛暑日になる日も増え、さらにはマスクを日常的に着用するようになったことで、大人でも悩まされることが増えました。鼻の下やあごにかゆみや痛みを伴わないプツプツができる、といった症状も多く見られます。また、マスクをつけることで通気が悪くなり、あせも以外にもニキビや皮膚炎の症状が重なっている場合もあります。秋の季節が近いとはいえ、まだ、時々、暑くなります。注意しましょう！

そこで☆あせもの予防と対策☆

- 肌を清潔に保つ～汗をかいた場合はこまめに拭き取ったり、シャワーを浴びるなど。
- 高温多湿の環境を避ける～室内にいる場合は扇風機やエアコンを使用し、風通しを良くする、など涼しい環境になるよう心がけましょう。
- 通気性や吸湿性の高い服を選ぶ～汗をかいたあとに着替えられない場合もあるため、暑い日は通気性・吸湿性に優れた服を着ると◎。そのほか、ネックレスや時計などがあせもを悪化させることもありますので、素肌に直接つけるアクセサリー類にも注意が必要。などなど・・・汗をかきやすい時期はシャワーやお風呂の温度をぬるめに設定するのもおすすめです。



もうひとつ『知って役立つ、なるほど情報』

◎“笑い”の効果は想像以上!?

「笑い」が健康を引き寄せ、病を遠ざける・・・ということは昔から言われてきましたが、近年では科学的にも研究が進められています。

・笑いによる健康効果とは～現在、わかってきている健康効果としては

●免疫力アップ ●自律神経のバランスを整える ●脳の活性化 などがあげられています。

・作り笑いでも効果アリ?～「笑い」には様々な健康効果がありますが、実は作り笑いでも同様の効果を得ることができます。もちろん心から笑うことで気持ちも上がり、すっきりするということは実証されていますので、日々楽しいことや面白いことを探したり、新しいことを見つけることは健康維持のためにも有効です。

●大人は特に意識して笑おう!

子供は1日に平均して300回程度笑っているそうですが、30代以降になるとストレスなどが原因で徐々に笑う回数は減っていきとされています。特に高齢者になると、笑う回数が1日数回程度と極端に減るというデータもあります。そのため、積極的に「笑顔」を意識することが大切です。

笑うことが増えると身体だけではなく心にも良い影響を与えることがわかっています。「病は気から」という言葉があるように、手軽にできる健康維持方法として笑うことを意識しながら生活をしてみてください・・・。

続いては、今、気になる話題「とくし丸」・・・上村 真代さんからの情報提供（あかしや町内会）

『とくし丸のお兄さんにインタビュー』

みなさん、買い物よりも定期的な交流を求めているようです。

やりがいがあります。「ありがとう」と感謝していただいた時。

「こんなにやりがいのある仕事はない」と感じます。

好きなものをリクエストしてくださり、次の時に持って行って喜んでいただけた時、嬉しいです。

「これはおすすめ!」と思って積んだものをお客さんが選んでくださった時、嬉しいです。



品揃い豊富

『お客さんインタビュー』

・みんなと話をしながら買い物をする中で、メニューとか、料理の仕方を教えてもらえて、楽しいです。(若い方です)

・みんなに会えて、週に一回おしゃべりしながら買い物ができる楽しみにしています。

・とくし丸が来ることを計算に入れて、日々の買い物をしています。

・みんなに会えて、嬉しいです!

・買い忘れた物があった時、ここに来たら何でも揃っていて、ビックリしました。



コロナ感染対策をしながら
ご近所さんと会話