地域包括ケア推進課
地域包括支援センター
TEL72-1111(内線463)

なるほど！
地域包括ケア
Vol.5

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

本市では「地域包括ケアシステム」構築の一環として、高齢者の介護予防や孤立防止を目的とした「てげてげ広場」事業を昨年度から実施しています。「てげてげ広場」事業では、音楽（童謡）に合わせながら簡単な体操を行う「てんとうむし体操」をします。今回は、今年度からてげてげ広場」事業に取り組んでいる、千代田町公民館と田畑公民館の活動を紹介します。

支え合って、和気あいあい 千代田町公民館

千代田町公民館は、7月から「てげてげ広場」事業に取り組んでいて、いつも和気あいあいとした雰囲気で活動しています。活動を重ねるうちに参加者は少しずつ増え「皆で集まれる場所ができてよかった」、「今度はお隣さんも誘って来るわ」と大好評。また、地域の支え合いの実態を確認する「支え愛マップ」を作成し、地域のつながりの大切さを改めて実感しています。

みんな特技があります 田畑公民館

田畑公民館は、10月から「てげてげ広場」事業に取り組んでいます。参加者は約30名で、毎週たくさんの笑顔であふれています。田畑公民館には、力仕事が得意な方、ピアノ演奏が得意な方、動画編集が得意な方など個性的な特技を持った方がたくさんいます。それぞれの特技を生かし、みんなで「てげてげ広場」を盛り上げています。また、高齢者の自主活動の場というと、女性が中心になることが多いのですが、田畑公民館では、男性が積極的に協力して運営しているため、性別に関係なく、みんなが楽しんで参加できています。

住み慣れた地域に通いの場があるということは、住民にとって非常に重要なことです。本市では、「てげてげ広場」事業を普及させるため、住民向け説明会を随時開催しています。高齢者が元気に過ごせれば、地域も元気になります。あなたの公民館でも、「てげてげ広場」事業を始めてみませんか。

上：「支え愛マップ」を広げながら地域の住民の状況について話し合う参加者（千代田町公民館）
下：体操で使用するおもりをみんなに配る男性参加者（田畑公民館）

新刊紹介

一般書

水鏡推理4 アノマリー
松岡 圭祐（著）

雪と氷の図鑑
武田 康男（文・写真）

マネして書くだけ確定申告 平成29年3月締切分
山本 宏（監修）

児童書

うおいちば
安江 リエ（ぶん）
田中 清代（え）

でんしゃのカキクケコ
交通新聞社（出版）

とりかえっこ とりかえっこ
ふくだ じゅんこ（文・絵）

特別整理期間のため休館します

1月17日（火）から30日（月）まで、図書館は「特別整理期間」のため休館します。

図書館の本がなくなっていないか、資料があるべき場所にあるかを点検しています。その他にも日常では出来ない館内整理などの作業を行います。

イベント

古本市

日時　1月5日（木）　午前9時30分～
場所　玄関ロビー

平成28年度読書感想文コンクール記念イベント

期日　1月29日（日）
場所　南薩地域地場産業振興センター3階大ホール
内容・時間　表彰式（午前10時～正午）、絵本ライブ（午後1時30分～4時30分）
講師　川端誠氏（絵本作家）

図書館だより
No.297

市立図書館　TEL 72-9254
ホームページ　http://library.makurazaki.net
★開館時間　9:30～18:00

カレンダー　1月10日～2月9日

日	月	火	水	木	金	土
		1月 10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
☆29	30	31	2月 1	2	3	4
5	6	7	8	9		

□ 休館日　※17日（火）から30日（月）は、本の特別整理（蔵書点検）のため休館します。
☆ イベント

Dr.市來の
健康よもやま話

糖尿病について　②

血液検査や血糖値の検査で「境界型糖尿病（耐糖能障害）」と診断されても安心できません。耐糖能障害の時期から動脈硬化が進行していて、心筋梗塞などの心血管イベントが増加することが報告されています。耐糖能障害の段階から、食事療法や運動療法の生活習慣改善が重要になってきます。「糖尿病」と診断された場合、糖尿病そのものの治療とともに糖尿病による合併症がすすんでいないかの評価も重要になってきます。小さな血管の動脈硬化による血管性合併症である糖尿病性網膜症や糖尿病性腎症、大血管の動脈硬化による狭心症、心筋梗塞や脳梗塞などの大血管障害、手足のしびれが出たり感覚が鈍くなってしまったりする糖尿病性神経障害などがあります。このように「糖尿病」という病気は、血糖が高いだけではなく、それによる合併症によって致命的になってしまうこともある名前から感じられるような甘い病気ではないのです。このような合併症を生じないようにするためには、早期発見・早期治療による良好な血糖コントロールを保つことが非常に重要です。さて、「糖尿病」の治療というと、インスリンという注射をしないといけなくて大変だというイメージを持っている方が多いのではないでしょうか。もちろん、「糖尿病」と診断された時に状態が悪すぎて、まずインスリンの治療からという方もいますが、食事療法・運動療法とともに内服薬での治療からはじめられるケースが多いです。ここ数年で新しい作用機序の内服薬（副作用である低血糖が少ない）が出てきて、糖尿病治療も大きく変わってきています。「健診で血糖が高めと指摘されたけれど放っている」というような心当たりがある方は、内科の病院を受診することをお勧めします。枕崎市立病院も、糖尿病内科の先生が非常勤で毎週木曜日と金曜日に診療をしています。その他の病院でも非常勤あるいは常勤で糖尿病専門の先生がいますので、確認をしてから受診されてはいかがでしょうか。

さて、先月号でお話しした大雪の日は、午後からの診療に間に合うように枕崎市立病院にたどり着くことが出来ました。その日はそのまま当直をして、翌日仕事を終えてから、枕崎駅からバスで鹿児島市まで帰ることしました。午後6時発のバスをバス停で待っていると、いつも見る景色と違って見えて小旅行に行くようでちょっとワクワクしてきます。枕崎駅から乗車したのは、私を含めて数人でしたが、途中で中学生や高校生がぞくぞくと乗車してきて、平門の辺りでほぼ満席状態です。たくさんの乗客を乗せて、バスは路肩に雪の残る峯尾峠にさしかかります。バスはうなりをあげながら何とか峠を登っていきます。こんなに頑張っている姿をみると、普段登り坂でバスの後ろについた時に「遅いバスの後ろについてしまった。ついてないな」と考えていた自分を反省してしまいます。途中、1日の学業で疲れた高校生は、多くがウトウトと眠っています。1日の仕事で疲れているはずのおじさんは、バスでの帰宅といういつもと違う風景にワクワクして眠くなることはありませんでした。バス停で1人降り、2人降り、また乗客が少なくなってきたなと思っていると、川辺高校前でぞろぞろと乗客が乗ってきます。路線バスが、市民の、いや県民の足としてしっかりと根付いていることを実感しました。

次回からは、高コレステロール血症についてのお話です。

消費生活メモ

強引な布団の訪問販売に注意

突然「布団を見せてほしい」と女性が訪問し、家に上がり「汚れているし体に悪いので新しく購入したほうがいい」としつこく勧めてきた。断って帰ってもらったが、しばらくして男性と一緒に羽毛布団を持ってきた。断っても「ひと月1万円の支払いだから大丈夫」などと勧誘され、根負けして承諾してしまった。クレジット会社の書類を書くときに初めて、総額が約40万円と高額であることを知った。解約したい。（70歳代男性）

▼強引に高額な契約をさせられる布団の訪問販売の相談が後を絶ちません。ドアを開ける前に訪問者や用件をよく確認し、必要なければきっぱり断り、事業者を家の中に入れないことが大切です。1人では対応せず、家族や近所の人など周囲の人に同席してもらうようにしましょう。必要なければきっぱりと断ることが大切です。家族や周囲の人も、高齢者の家に不審な訪問者が来ていないか、家の中に不要な品物や契約書がないかなど、日ごろから気を配りましょう。契約しても、クーリング・オフや契約の取り消しができる場合があります。消費生活センター等へ早めにご相談ください。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター（市役所内）または消費者ホットライン「188」まで。
TEL72-1111（内線329）
※8:30～12:00、13:00～17:15

南溟館 イベント情報

開 9:00 ～ 17:00
※入館は16:30まで
休 毎週月曜日
※月曜日が祝祭日の場合は翌日
問 TEL72-9998

南溟館新収蔵品展

南溟館に新しく収蔵された寄贈作品や「第1回枕崎国際芸術賞展」の大賞、準大賞作品などの作品を展示します。

お誘い合わせのうえご来場ください。

- **会期**　1月5日（木）～15日（日）
- **会場**　南溟館（第1展示場）
- **観覧料**　無料

第13回市文化協会新春イベント「4010アニバーサリーコンサート」

13回目となる今回は、枕崎マリンコーラスと枕崎少年少女合唱団によるコンサートを開催します。

- **日時**　1月22日（日）　午後2時～（開場＝1時30分）
- **会場**　南溟館（第2展示場）
- **出演団体**　枕崎少年少女合唱団、枕崎マリンコーラス
- **入場料**　無料

サンサン太陽こども絵画展

ふじ保育園の子どもたちの絵画等の作品を展示します。

ぜひご観覧ください。

- **会期**　2月11日（土）～19日（日）
- **会場**　南溟館（市民ギャラリー）
- **主催**　ふじ保育園
- **観覧料**　無料

■年末年始の休館日
12月28日（水）～1月4日（水）