

全員で心をひとつに 学芸会・学習発表会

町内各小学校で学芸会や学習発表会が行われました。子どもたちが音楽の授業で習っている鍵盤ハーモニカやリコーダーの他、練習を重ねてきた劇や合唱などを披露すると会場は大きな感動に包まれました。

10月21日（土）

東小学校・北陽小学校
西小学校・樺山分校

10月22日（日）
西小学校・俱知安小学校



夜のおしっこ

夜中の尿が心配という方はいませんか。夜間に尿意で起きてしまう方、漏れるのでオムツやパットで対応している方など頻度や状況はさまざまだと思います。排泄の問題は年齢を問わず本人はもちろんご家族も身体的・精神的負担が大きいことの一つです。最近、大きな子ども用オムツや大人用尿漏れパッドなど市販品が充実していますが、できれば朝まで安心して眠りたいものです。

夜間の尿に悩んでも「病院受診は」とためらう方も多いと思いますので、まずは生活習慣の改善をお勧めします。

生活リズムを整える

生活リズムを整えることで排泄のリズムも整います。便秘はおしっこを溜めるスペースが狭くなるので、その改善も大切です。また夕食の時間を寝る2時間前までに決めて終えるようにし、家族で協力して早寝の習慣をつけましょう。さらにお風呂あがりはジュース・アイス・牛乳などを摂る習慣を家族みんなで控え、水や麦茶をコップ1杯程度に控えるようにしましょう。

水分摂取は日中へ

朝食や午前中に水分摂取を増やしましょう。朝食にスープや味噌汁などを摂り、夕食までの間に少量ずつ水分を摂取しましょう。夕食後はで

きるだけ水分を控えるよう心掛け、どうしても飲みたい場合は味が付いている物やカフェインが含まれている物を避けて、水か麦茶を少量（コップ1杯程度）飲むようにしましょう。※主治医から水分摂取の指示がある方は夜間排尿の状況を伝えて要相談塩分を控える

塩分を摂ると水分も摂ってしまいます。薄味でも量を多く食べると塩分の摂り過ぎになりますので日頃から気をつけましょう。特に夕食は、素材の味を楽しむメニューを心掛け、塩分と食事を控えましょう。また、味噌汁・漬物・味の濃いおかずなどをなるべく控えて、市販品よりも薄い味付けを意識しましょう。

寝る前に必ず排尿する

寝る前の排尿は、尿意が無くても必ず済ませましょう。尿が全て出切らない場合は、歯磨きや着替える前と布団に入る直前の2回排尿して、膀胱を空にすることで朝までおしっこをたくさん溜められる状況にしましょう。

生活を見直しても排泄のコントロールがつかない場合は、医師に相談してみましょう。

町福祉医療課保健指導係

☎ 23-0500

住まいの心構え

年末年始は帰省し、離れて暮らしている家族と一緒に過ごす方も多いと思います。

昭和50年代の高齢者の世帯構成は、3世代世帯同居が半数を占めていましたが、平成25年には約13割となり約4分の1に減少し、単身や夫婦のみという高齢者世帯が約6割を占めるようになりました。世帯構成の変化とともに、老後をどこでどのように過ごすのか、住み方も多様化してきています。

老後や介護が必要になったとき、どこで過ごしたいかという調査では「自宅」を希望する人が一番多く、次いで「施設など」という結果になっています。

施設にはどんな種類があるかというところ、まず介護保険施設があります。

特別養護老人ホーム

常時介護が必要な人に対し、生活全般にわたって介護サービスを提供する。（原則、要介護3以上の方）

介護老人保健施設

病院と自宅の中間施設で、介護や看護・リハビリなどのサービスを提供する。（要介護1以上の方）

介護療養型医療施設

医療機関での長期療養サービスを提供する。（要介護1以上の方）

認知症高齢者グループホーム

認知症の人が少人数で介護を受け

長年の活動に対し、知事感謝状

読み聞かせの会「ぐりとぐら」

絵本の読み聞かせは、想像力・理解力・集中力などの育成に繋がるといわれており、読み手と聞き手の絆を強めるものでもあります。

10月30日（月）、読み聞かせの会「ぐりとぐら」が、30年以上にわたり子どもたちの健やかな成長を支援する活動に意欲的に尽力したとして知事感謝状の贈呈を受けました。

「ぐりとぐら」は昭和57年に発足して以来、町内外の幼稚園、小学校や育児サークルなどに出向き、主に子どもや子育て中のお父さん・お母さんに向けて絵本の読み聞かせや語りの活動を行っています。

会員の皆さんは、「家庭での読み聞かせにルールはないので、上手に読めなくても大丈夫。お父さん・お母さんには、絵本の読み聞かせを通してしっかり子どもと向き合う時間を大切にしてもらいたい」と話していました。



▲知事感謝状の贈呈を受けたことを町長に報告する「ぐりとぐら」の皆さん（11月9日）

子育て支援センターだより

1月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳） 1月 10日（水）
きらきら広場（1歳） 1月 17日（水）
のびのび広場（2・3歳） 1月 24日（水）
どの広場も節分の制作をします。

■申込／12月4日（月）9時30分～

子育て講座（ヨガ）

■日時／12月22日（金）10時～11時30分

■場所／町保健福祉会館

■持ち物／ヨガマット（バスタオル）、飲み物（2人分）
※動きやすい服装で参加してください（託児有）

■申込／12月4日（月）9時30分～

※12月22日（金）午前は講座開催のため閉館

子育て支援センター（南2東1）☎ 22-0419

開館時間 9時30分～12時、13時～16時
（11月～3月）

（正午～13時は玩具などの消毒のため一時閉館）

休館日 土・日曜日、祝日、年末年始

年末年始：12月31日（日）～1月5日（金）まで

ながら共同生活を送る。（要支援2以上の方）

近年増えてきている住まいとして、終身利用権方式で入居する有料老人ホームと、賃貸住宅方式のサービス付き高齢者向け住宅があります。（町内にはありません）

有料老人ホーム

介護、食事、家事、健康管理のいずれかを提供し、施設が介護サービスを行う「介護付」と、外部の介護サービスが利用できる「住宅型」があります。

サービス付き高齢者向け住宅

安否確認や生活相談サービスなどを提供する賃貸住宅で、必要に応じて外部の介護サービスが利用できる。自立の人でも入居ができるので、住み替え先として注目されています。が、入居に必要な費用や設備、サービス内容など、運営する事業者によって異なります。

自宅で自由に過ごすのか、施設や高齢者向け住宅で安心して過ごすのか。難しい選択ですが、いざという時慌てないよう考えておきたいですね。

町福祉医療課地域包括支援セン

ター ☎ 23-0100