

長寿の話

町では、9月20日に第15回高齢者福祉大会を開催しました。最高長寿者、100歳到達者、金婚、米寿、傘寿を迎えられた方々のお元氣な様子をお伝えしました。

五霞町の平均寿命は男性77.6歳、女性84.8歳(市区町村別生命表)であり、平成12年の統計(男性76.8歳、女性83.6歳)に比べ男女ともに平均寿命は延びています。これからは長くなった寿命をさらに健康で自立し、暮らしていくことを目標にすることも良いかもしれません。

厚生労働省では『寝たきりゼロへの10か条』という健康で生き生きとした高齢期の生活を推奨しています。

○脳卒中と骨折予防  
寝たきりゼロへの第一歩  
高齢者が床につく原因に『脳卒中』と『骨折』が多いです。

○寝たきりは寝かせきりから作られる  
過度の安静逆効果  
風邪やケガでも早く治して安静期間をできるだけ短くしましょう。

○リハビリは早期開始が効果的  
始めようベッドの上から訓練を  
リハビリを早く始めれば始めるほど、機能回復が見込まれます。

○暮らしの中でのリハビリは食事と排泄 着替えから  
日常生活の動作は、リハビリの

役目も果たします。  
○朝起きてまずは着替えて身だしなみ 寝・食分けて生活にメリハリ

心身共に健やかに過ごすには活動的な生活を送りましょう。  
○『手は出しすぎず目は離さず』  
が介護の基本 自立の気持ちを大切に

自分でできることは自分で実行することが大切です。  
○ベッドから移ろう移そう 車椅子 行動広げる機器の活用  
様々な機器を上手に使うって行動範囲を広げましょう。

○手すり付け段差をなくし住みやすく アイデア生かした住まいの改造  
身体の状態にあつた住環境全体の整備が大切です。

○家庭でも社会でも喜び見つけ  
みんなで防ごう閉じこもり  
家庭内での役割を持ち、社会とのかかわりを大切にしましょう。

○進んで利用 機能訓練 デイ・サービス 寝たきりなくす  
人の輪 地域の輪  
互いに支えあい、人の輪や地域の輪を作り互いに支えあいましょ

う。  
普段から健康管理と寝たきり予防を心がけて、元氣で長生きできることを願います。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

学校の田んぼで 稲刈り

五霞西小学校



稲刈りの様子

9月6日、学校の田んぼで5年生が稲刈りを行いました。今年の夏は大変暑く、生長が心配されましたがしっかりと穂が実り、収穫の時期を迎えることができました。児童は、社会人講師の方に指導を受けながら、一株ずついいいに刈り取っていききました。その後、コンバインでの脱穀、粃すり、計量、精米等について学習しました。お米ができるまでの苦労とともに生産の喜びを肌で感じることができました。



五霞中での鼓笛演奏

五霞中体育祭に参加  
9月11日、五霞中学校の体育祭において、本校4、5、6年生の児童が鼓笛の演奏を行いました。大勢の皆さんの前で、堂々と素晴らしい演奏を行うことができ、たくさんの拍手をいただきました。また、午前の部の最後として、五霞音頭があり、中学生と一緒に、五霞音頭を踊りました。本校の運動会では、天気にも恵まれ、演奏や踊りに加え、紅白対抗競技、各学年によるダンスなども披露され、運動会が盛大に行われました。  
確かな学力や豊かな心の育成には、体験的な活動はとても大切です。五霞西小では、学年ごとに様々な体験活動を行っており、子どもたちの意欲を高めながら、楽しく学んでいます。

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先  
●町長(直通)  
FAX(84)1550  
●企画財政課広報担当  
☎(84)1111(内線221)

11月の納税		納期限11月30日(火)です	
固定資産税	4期	町民税務課	税務G 内線252
国民健康保険税	5期	町民税務課	税務G 内線254
後期高齢者医療保険料	5期	町民税務課	税務G 内線253
介護保険料	5期	健康福祉課	社会福祉G 内線239
保育料	11月分	健康福祉課	社会福祉G 内線237
学校給食費	8期	教育委員会	学校教育G (84)1462

人口と世帯 (10月1日現在)	
総人口	9,538人(+ 8)
男	4,777人(+ 7)
女	4,761人(+ 1)
世帯数	3,050世帯(+ 8)
※( )内は前月比	