

環境にもお財布にもやさしい生活にチャレンジ!!

「窓の断熱」でクールチョイス

今年も寒い冬が近づいてきました。灯油代が上昇している今、冬の暖房代の高さは悩みの種ですね。そんなご家庭で検討頂きたいのが窓のリフォームです。窓は熱の出入り口になっているので、二重窓やペアガラスにして窓から逃げる熱を少なくすると、暖房の効率が上がります。2018年の環境省の調査では、すべての窓を二重窓かペアガラスにしている家庭では、そうでない家庭よりもエネルギー消費が24%少ないという結果が出ています。

でも窓のリフォームはお金がかかって大変、と思われる方は、DIYで内窓を付ける方法はどうでしょうか。環境省のサイト「COOL CHOICE」で紹介されているDIYリフォームでは、窓の内側にポリカーボネートの内窓を付けて簡易な二重窓にしています。「フルチョイス DIY」で検索してみてください。私の家でも小部屋で試してみました。見栄えはちよつと劣りますが、断熱効果はありそうです。費用に余裕があればリフォーム業者に、費用を抑えて自分でやってみようという方はDIYにチャレンジで、寒い冬を乗り越えましょう。

町立奥出雲病院コーナー

奥出雲病院では、病気の早期発見、生活習慣病の予防、医療・介護に関することなどについて、知識・情報を提供することにより、健康で暮らしていくための一助になることを目的に出前講座を行っています。左記項目以外でも対応いたします。まずは地域医療課へお電話をください。有線 31-5765 電話 54-1123。

令和4年度 「町立奥出雲病院出前講座」メニュー

テーマ	内容	担当部署
食中毒と胃腸炎について	食中毒と胃腸炎の違いや原因などについて説明します。	検査技術科
ヘリコバクターピロリはいませんか?	ピロリ菌原因の病気と検査方法について説明します。	
検査結果の見方について	検査結果の見方をわかりやすく説明します。	看護部
褥瘡(床ずれ)予防について	オムツの当て方のポイントや、褥瘡予防についてお話しします。	
入院による高齢者のこころの変化について	入院によるせん妄や、認知症の悪化などの危険性について寸劇を交えてお話しします。	栄養管理科
救急外来の賢いかかり方	救急外来の現状や応急手当の方法、お薬手帳の活用、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症対策についてお話しします。	
胃がん・大腸がんの予防と内視鏡検査	最近の内視鏡カメラの紹介や、胃がん・大腸がん検診と精密検査の必要性について説明します。	リハビリテーション技術科
訪問看護って?	訪問看護について説明します。	
延ばそう!健康寿命 ~食生活のポイント~	健康寿命を延ばすための食生活のコツについて説明します。	放射線技術科
知って防ごうサルコペニア ~筋力低下予防のための食事~	サルコペニアとは?サルコペニアを防ぐための食事について説明します。	
糖尿病とうまく付き合う ~食事のはなし~	糖尿病の食事について説明します。	地域医療課
「ウイルスに打ち勝つ!」 ~免疫力を高める食事について~	腸の働きと腸内環境を整えるポイントなどについて説明します。	
うす味?!(減塩?!)	塩分の多い食事とは?うす味でも美味しく食べられるポイントなどについて説明します。	地域医療課
~美味しく食べて続けましょう~	認知症についてのお話と、認知症予防体操を体験していただきます。	
認知症予防について	転倒しやすい場所を参加者と一緒に考え、転倒予防のコツをお話します。また、転倒予防運動を体験していただきます。	地域医療課
転倒予防について	胸部ヘリカルCT検査でわかる病気や、注意事項などについて説明します。	
胸部ヘリカルCT検査について	健診結果から、健康的な生活習慣に向けてのアドバイスを行います。	
受けるだけでももったいない! 健診結果を活かした病気予防のすすめ		

横田高校

横田高校の活動をお知らせする「よここうコーナー」

令和4年度後期生徒会役員選挙を行いました

生徒会が代替わりの時期を迎えました。9月14日に実施した後期生徒会役員選挙では、生徒会長立候補者に対する信任投票が行われ、2年生の保科舞さんが多数の信任票を得て次期生徒会長に決定しました。3年生を中心とする現生徒会執行部は、稲穂祭の企画、運営という大きな仕事を成し遂げました。また、「誰もが安心して通える学校づくり」の一環として進めてきた新しい制服の完成に向けては、生徒・保護者・教職員だけでなく地域の皆様や中学生など、さまざまな立場の方の意見を聞きながら慎重に検討を重ねてきました。

10月の生徒総会で、新旧生徒会役員が交代します。新たに発足する執行部には、先輩達が築いてきた横田高校の伝統を引き継ぎつつ、新しいことに積極的にチャレンジしてほしいと思います。



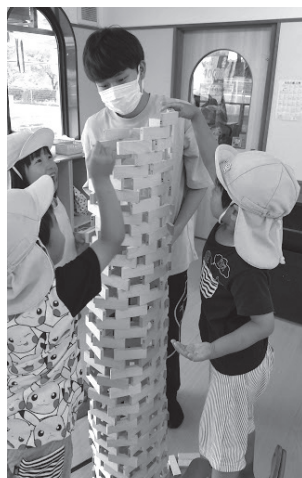
▲制服について考える会の様子



学校法人 仁多学園
島根リハビリテーション学院

布勢幼稚園の子どもたちと交流

島根リハビリテーション学院では、理学療法士・作業療法士の勉強と同時に、自由に選択希望できる科目の一つ「レクリエーション」授業があります。在学中にレクリエーションインストラクターの資格を取得することができ、令和4年6月24日に布勢幼稚園の子どもたちと学生7名が交流しました。学生は遊びや生活場面に混ざり「自分からやってみよう」と思えるような声掛けを実践することを目的として参加しました。



▲力を合わせタワーを作る様子



▲読み聞かせをする学生

学生の感想



小川 翼 2年 理学療法学科
今回、レクリエーションの一環として実習をさせていただきました。実習中には、カルタや絵本の読み聞かせを体験することができました。また、苦手な事で手が止まっている子どもさんがおられ、「頑張ってみよう」と声がけをしましたが応答がなく困っていました。そんな時に先生が「この後にいい事が待ってるよ」とおっしゃると、その子どもさんは目をキラキラさせ苦手な事に挑戦したのです。やり方や言葉がけひとつで、様子は大きく変わるのだと思い、とても印象深い出来事のひとつになりました。



安部花音 2年 作業療法学科
私たちにとって布勢幼稚園の子どもさんたちの交流は初めての体験だったので不安がありました。しかし、子どもさん達とたくさん遊んで充実した時間となりました。年長組の子どもさん達と遊ぶ時には、就学に備えてお友達同士の協調性を高めることができるように声掛けを工夫しました。実際に声掛けし、子どもさん達と一緒に行動できたときは、良い経験になったと感じ嬉しかったです。



女性農業者の皆さんへ 農業者年金ご存知ですか?

農業者年金は「終身年金」ですので、女性の長い老後をしっかりとサポートします。

経営協定を結べば保険料の国庫補助も受けられます。女性の農業経営への参画をしっかりと応援します!

保険料が全額社会保険料控除の対象で、高い節税効果!

※農業者年金の加入には、「国民年金第1号被保険者であること」「年間60日以上農業に従事していること」「60才未満であること」の3つの要件を満たしている必要があります。※詳しくは奥出雲町農業委員会、又はJAへ!



詳しくは「農業者年金基金」
https://www.nounen.go.jp