

みんなで支えよう 大切な人

高齢者いきがい課 224-5809

トキノ家の認知症介護奮闘記その10
正月飾りが取れたある日、ヒロシさんは、地域包括支援センターのススメさんから認知症予防教室の参加を勧められました。「自分は認知症ではないけれど」と思いましたが、認知症になつたら、自分もヤスヨさんも大変だと思い、ヒロシさんは行ってみることにしました。



当日、会場にはたくさんの人が集まっていた。講師は「認知症の予防には運動が大切です。日々の生活に運動の習慣を取り入れることが、認知症予防につながります」と説明し、簡単なストレッチ体操などを教えてくれました。また、「運動だけでなく、声を出して本を読んだり、音楽を聴

いたり、絵を描いたりするのも認知症予防に効果的です」と話してくれました。こうしたことを仲間と一緒に楽しく行くと、さらに予防効果が高まるそうです。「そういうえば最近運動することもなくなつたな」。久しぶりに自分の体に向き合ったヒロシさんでした。

「認知症予防教室」は各地域包括支援センターで開催しています。内容など詳しくはお尋ねください。

家庭教育のススメ

いきいき子育て 親子 ⑩

地域教育支援課
224-6086

遊びは子どもの心や体の成長にとって、とても大切です。小さい頃からの遊びを通して、子どもは運動をしたり、物を作ったりして感覚を働かせ、想像力を高めます。

今回は、遊びについて考えます。



自然の中で遊ぶと、屋内では体験できない驚きや感動に出会い、豊かな感性を育てることができます。野外で遊ぶことを勧めたり、一緒に外で遊びながら自然に触れあうことで、動植物の命の大切さなどを教えましょう。

親は、「小学校に入ったら勉強が第一、遊びは終わり」という思

い込みをしていないでしょうか。親は、子どもにとっての遊びの大切さを理解して、子ども自身がのびのび遊ぶことができるような環境をつくるようにしましょう。

年齢の異なる集団の中で遊ばせる

年下の子は、ルールを守ることや我慢することの大切さなどを身に付け、年上の子は、思いやりの心や集団をまとめる責任感を養うことができます。ポラントイアやスポーツ活動などは、集団の中で子どもが人との関わり合いを学ぶ貴重な機会です。子どもを積極的に参加させましょう。



小さい頃から、親や友達と一緒に遊ぶことは、子どもの心や体を健やかに育てます。親は、子どもが遊ぶ時間を積極的につくるようにしましょう。

ごみ処理とびくす

容器を確認！ 消火器の処分方法

資源循環推進課 239-6267

冬は空気が乾燥している上、ストーブなど火気のある暖房器具を使用する季節です。万一の火災に備え、自宅で消火器を購入している家庭も多いのではないのでしょうか。不用になった消火器の処分方法は、容器の種類により異なります。

スプレー缶型の消火器は、他のスプレー缶と同様に、缶に残っている薬剤を不用な紙や布などに吹き付けて中身を使い切り、缶に穴を開けることで「びん・かん」の日に出すことができます。スプレーを吹き付けた不用紙や布などは「可燃ごみ」として出してください。

公共施設で見ると赤い圧力容器型の消火器は、市による収集・処理を行っていません。このような消火器の処分については、(一社)日本消火器工業会が消火器を引き取ることができる販売店(特定窓口)と協力して行っています。近々の特定窓口については(株)消火器リサイクル推進センターのホームページまたは、資源循環推進課へお尋ねください。
*処分には、消火器リサイクルシール代、運送・保管費用が必要です。

