

12月16日～31日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
19 月	のんき会	沢目駅舎内	午前11:00～ 午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
20 火	子育てひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～ 午前11:30	対象者：乳幼児と保護者、妊婦さん 内容：クリスマス会をします。歌ったり踊ったりして楽しみましょう。プレゼントもありますよ。 問合せ先：子育て世代包括支援センター ☎76-4608
	岩子介護予防教室	岩子生活改善センター	午前10:00～ 午前11:30	自宅で出来る簡単な体操や脳を活性化させるゲームなどを行います。
	八峰町定例教育委員会	ファガス	午前10:00～	詳しくは学校教育課へ ☎77-2816
	あった会	ファガス	午後1:30～ 午後3:30	読み聞かせサークル「かもめ」が、絵本の読み聞かせなどをします。マスクの着用をお願いします。
	交流サロン「らべんだー」	埴川健康センター	午後1:30～ 午後3:30	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。 「ほっとした時間を過ごしたい」「誰かと話したい」「近くにきたついでに」どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
21 水	乳児健康診査	八森保健センター	午前9:15～ 午前9:30	対象：令和4年8月生～令和4年9月生 令和4年5月生～令和4年6月生 令和4年2月生～令和4年3月生
	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～正午	担当：社協職員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。 ☎77-3551
	ぼっぼカフェ	沢目駅前コミュニティセンター	午後1:30～ 午後3:30	対象：駅前・三ツ森地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
	喜楽けんこうクラブ活動	峰栄館	午後2:00～ 午後3:30	内容：バランスボールを使った運動 問合せ先：喜楽けんこうクラブ代表 小林 ☎090-2366-9985
23 金	松原ほのぼのカフェ	松原会館	午前10:00～正午	対象：カッチキ台地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
25 日	いさりびサロン ※中止の場合あり	漁火の館	午前10:00～正午	対象者：岩館第2地区にお住まいの方 参加費：1人100円 お茶やおいしいお菓子を用意しております。
	もりのカフェ	椿台コミュニティセンター（ぬかもり館）	午後1:30～ 午後3:30	「ぬかもり館」に集まって「お茶を飲みながらおしゃべりする」交流の場です。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。
26 月	行政相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 午前11:30	担当：辻正英委員
	のんき会	沢目駅舎内	午前11:00～ 午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
27 火	子育てひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～ 午前11:30	対象者：乳幼児と保護者、妊婦さん 内容：来年の干支「うさぎ」を作ります。 問合せ先：子育て世代包括支援センター ☎76-4608

冬に多い脳卒中に気を付けましょう

脳卒中とは…

脳梗塞・脳出血・くも膜下出血の総称で、片側の手足の麻痺やしびれ、ろれつが回らない、激しい頭痛、意識の混濁などの症状が「突然」起こるのが特徴です。冬は気温が下がることで末梢血管が収縮し、血圧が高くなります。また、寒冷刺激により急激に血圧が上昇することは脳出血の危険を増やします。

脳卒中の種類

- ①脳梗塞：動脈硬化に伴う血管の狭窄、血栓などが原因で脳の血管が詰まる病気。
- ②脳出血：高血圧などに伴う動脈硬化の進行が主な原因で、脳動脈が破れ、出血する病気。
- ③くも膜下出血：くも膜の内側で血管のこぶ（脳動脈瘤）の破裂がきっかけで起きる病気。

脳卒中の原因

最大の原因は高血圧と加齢といわれていますが、糖尿病・心臓病・脂質異常症・肥満・喫煙・多量飲酒・ストレスなど、生活習慣に係る様々な危険因子や遺伝等により発症します。

脳卒中のサイン「FAST」で確認

- **F**（フェイス）の異常（顔の麻痺）
症状：顔の片側が下がったり、ゆがんだりする
- **A**（アーム）の異常（手の麻痺）
症状：片手が拳が握らない・拳がりづらい
- **S**（スピーチ）の異常（言葉の障害）
症状：ろれつが回らない・言葉が出ない
- **T**（タイム）時間（症状が出たらすぐに119番）
症状に気づいたら**発症時間**をチェック！



脳卒中予防10カ条（日本脳卒中協会より）

- ①手始めに「高血圧」から治しましょう
- ②「糖尿病」放っておいたら悔い残る
- ③「不整脈」見つかれば次第すぐ受診
- ④予防には「タバコ」を止める意志を持って
- ⑤「アルコール」控え目は薬過ぎれば毒
- ⑥高すぎる「コレステロール」見逃すな
- ⑦お食事の「塩分・脂肪」控えめに
- ⑧体力にあった「運動」続けましょう
- ⑨万病の引き金になる「太りすぎ」
- ⑩脳卒中「起きたらすぐ病院へ」

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608