



インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザは風邪とは異なり、38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節痛などの全身症状が現れます。感染力は非常に強く、日本では毎年約1000万人、約10人に1人が感染しています。特に、高齢者、子ども、妊婦の人や糖尿病などの持病のある人は症状が重くなりやすく、注意が必要です。12月から3月にかけて流行するため、早めに予防接種を受けましょう。

Table with 5 columns: 予防接種種類, 対象者, 接種料金, 申請, 実施期間. Rows include 高齢者インフルエンザ and 子ども季節性インフルエンザ.

予防接種を実施している医療機関

子ども季節性インフルエンザは市内医療機関で接種が可能です。高齢者インフルエンザは県内指定の医療機関でも接種が可能です。

予防接種を実施している医療機関については、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ



越智淳子保健師 (健康づくり課)

在宅医療・介護連携推進事業通信 第39回

～中いきいき会(介護予防事業)に参加して～

7月20日に成羽町中地域で行われた「中いきいき会」に、吉備国際大学看護学科の学生35人で参加しました。今回は2回目の参加で、「地域で暮らす高齢者の日常生活を知る」を学習の目的に、介護予防事業として骨粗しょう症の目安になる骨密度測定を行い、高齢者の測定結果と日常生活の状況について説明しました。

結果が良かった方に「なぜこのような良い結果を維持できているのか」を尋ねると、「犬の散歩をするなど普段から身体を動かしたり、主食・主菜・副菜を考えたバランスが良い食事を取ったり、1日1個の卵と定期的に豆腐や海藻を食べたりしている」と言われました。このことから、地域で行われている保健事業や介護予防事業に積極的に参加し、健康に関する知識を得て実践されているから良い結果につながっているのだと感じました。

また、参加者同士で結果を見比べながら「あんたすごいな！何をしたらそんな良い結果になるん？」と話しているのが聞こえました。参加者同士が情報を交換し合うことで、一方は自分も頑張らないといけないと気付き、そして褒められた人はもっと頑張ろうと思われたようです。

高齢者の方と交流したことで、介護が必要とならないための健康づくり、病気があっても重症化させない医療、在宅で生活できる介護支援の全てを切れ目なく供給できる地域づくりが重要であることを学ぶことができました。

医療連携課 ☎(21) 0304



佐々木あゆみさん (吉備国際大学看護学科4年)

協力隊がゆく ⑳

8月末で地域おこし協力隊を退任しました。今回は、これまでの活動と今後についてお話しします。



鎌田英一隊員

研究を始め、皆さんが存じの赤以外の色を発見しました。この多彩な色数を最大限に生かす、新たな挑戦が始まりました。

自然豊かな高梁市。こんなに山が近い町に住んだのは初めてでした。自然素材を使う仕事にチャレンジしたい、そのような思いでつくったのが「ワクワク研究所」です。葛、野菜スタンプ、草木染めなどのワークショップを開催し、1年で約300人の方が利用してくれました。その中にはその後、地域おこし協力隊の同僚になる土生裕さんや西原千織さんもいました。

現在は、生地づくりに力を注いでいます。服をつくる布、布をつくる糸。ベンガラで染めた糸で生地を織り、服に仕立てる。進行中のプロジェクトから生まれる生地や衣服を近く披露できると思います。

地域おこし協力隊活動の3年間はあっという間でした。温かく受け入れてくださった松原町の皆さんを始め、大勢の方に応援していただきました。深く感謝しています。美しい高梁の山やまちなちを守ってきた皆さんへ、僕はベンガラを通じて恩返しをしたい。そして、これからも高梁に貢献していきたいと思えます。

いつかは「ものづくり」を生業にしたいと考えていた僕は、染色を仕事にできないかと考える中、「ベンガラ」に出会いました。ベンガラには縄文土器に使われていたほど古い歴史がありますが、現在はベンガラ染めの職人はほとんどいません。しかし、僕にはベンガラが宝物に見えました。美しい色をつくる



ベンガラ染めのグラデーション



染めた布を確認する鎌田隊員

市長室から こころにちは

高梁市は、平成30年7月豪雨によって過去最大の豪雨災害に見舞われました。現在も行方不明の方が1名おられます。1日も早い発見を願っておりますし、怪我をされた方には早い快癒をお祈りいたします。昭和47年の水害に遭われた方も多いためですが、今回はいくつもの対策、高梁川などの堤防のかさ上げや内水排除施設整備などが実行された上での被害となりました。高梁川などの水が流れ込んだり、山からの水が川に流れることができなかったりするなどさまざまな事象が現れ、広瀬地区の水位計では、氾濫危険水位の8mを大きく超えた約13mを記録したのを最後に計測不能となりました。

会議所や備北商工会と連携して支援をしていきたいと思えます。市として将来の復興の在り方を皆さんにお示しし、安心して暮らすことができるまちを創ることに努めていきたいと考えています。一緒に頑張りたい。なお、現在も片付けなどでボランティアを必要とされている方がいらっしやいます。可能な方はボランティアへの登録をお願いいたします。 今回の豪雨災害により、日本の物流の基幹の一つ、山陽本線が今も不通となっています。これを受け、復旧した伯備線を利用する貨物列車の迂回運行が検討され、現在伯備線から山陰本線と山口線を迂回する貨物列車が1日1往復設定されています。下りは午前4時30分頃、上りは午後9時20分頃に、「がんばろう岡山」「がんばろう広島」と書かれたヘッドマークが付いた電気機関車が備中高梁駅を通過します。物流の回復に努力されている姿、本当に感謝です。「がんばろう高梁」。

近藤隆則