



健康コフレ

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72-0221 ●来島診療所 電話76-2309 ●保健福祉センター 電話72-1770

花粉症の症状は、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどがあります。外出時にはマスクや眼鏡をして、原因となる花粉を少しでも体の中に入れないように心がけましょう。ダテメガネも有効です。外出時の服装にも注意が必要で、げぼげぼした花粉のつきやすいコートを着るのは避けま



飯南病院 医員 吉村美咲

だんだん暖かくなり、スギ花粉が飛び時期になりました。皆さんは花粉症に悩まされていますか？私も症状が出始め、薬を飲み始めています。日本は、スギ林の面積が大きいと言われてます。5人に1人がスギ花粉症というデータがあり、花粉症の約7割がスギ花粉症と言われています。近年では花粉症発症年齢が低くなってきたとも言われています。スギ以外にも、春にはヒノキ、初夏にはカモガヤなどのイネ科、真夏から秋口にはブタクサやヨモギなどのキク科による花粉症があります。症状は、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどがあります。

しょう。また、外から帰ってきたらすぐに顔を洗い、うがいをすることをすすめます。粘膜を傷つけるタバコは避けてください。規則正しい生活やバランスのとれた食事が必要です。治療薬は、飲み薬や点眼薬、点鼻薬があります。花粉症の症状を我慢せずに病院受診されることもおすすめです。飯南病院でもアレルギー検査ができますのでご相談ください。花粉症の人にはつらい時期ですが、対策をとりながら一緒に乗り切りましょう。

飯南便り

花粉症に悩まされていませんか？

保健福祉便り

(株)後藤建設、(株)藤原建設を飯南町ヘルスアップ事業所に初認定

認定を受けた2社は、職員研修の時間を活用して健康づくりを学ぶ機会を設けたり、健診で精密検査が必要と診断された人に確実な受診を勧めたりと、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいます。

～元気に働ける事業所を応援～
「飯南町ヘルスアップ事業所認定事業」
対象

飯南町内にある事業所

内容

町が健康づくりに取り組む事業所を「ヘルスアップ事業所」として認定し、その取り組みが継続するようお手伝いします。継続して取り組んでいる事業所には、1年目、3年目、5年目に記念品を贈呈します。

※申請方法などの詳細は、保健福祉課までお問い合わせください。

■問合せ

保健福祉課 電話72-1770



「働き手の高齢化や人手不足が深刻なので、元気に長く働いてもらうための大切な取り組み」と話す後藤社長((株)後藤建設)



「職場での健康づくりを今後も継続していきたい。町内の事業所にも取り組みが広がってほしい」と話す藤原社長((株)藤原建設)

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

県民の森へ行こう!

●中山間地域研究センター
電話 0854-76-2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



夏休みのおすすめ!
「丸太の椅子づくり」

令和2年度の「ふれあい講座イベントカレンダー」ができあがりました。

今年も縦走コースを中心とした季節の山歩きのほか、家族で楽しめる自然体験・木工体験を企画しています。ぜひお出かけください。

■ふれあい講座申込み
島根県立ふるさと森林公園学習展示館
電話 0852-66-3586
(4月1日から受付)



イベントカレンダーは、各道の駅情報コーナーで入手できます。



「おやつトレイづくり」と「スプーンづくり」

志々地区小さな拠点づくり支援員の渡部です!

秘密基地ができました

さつき会館横の広場に志々小学校の子どもたちが放課後に安心して外で遊べる「秘密基地(木製遊具)」を「志々未来会議」の皆さんと協力して設置しました。子どもたちと遊具にペンキを塗って絵を描いたり、イルミネーションを点灯したりして楽しく活用しています。



ウォーキングルート案内看板設置しました

「志々を元気にする会」の皆さんと協力し、志津見ダム湖周辺のウォーキングコースに案内看板を設置しました。看板の位置を決めるため「ハロウィンさん



ぽ」と題したイベントを開催し、秋の志津見ダム湖畔を散策しました。今後も遊歩道を活用した各種イベントを開催できればと思います。



非常持出袋を全員に配布しました

非常持出袋と防災情報シート(連絡先、医療情報等)をセットにして、志々地区の皆さん全員に配布しました。志々自治区連絡協議会、声掛け訪問ボランティアの皆さんに協力してもらいました。



住みよいまちへ 集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

『陽サロ2号店』来場客4,500人達成!!

平成28年4月から毎月2回開催している『陽サロ2号店』の来場客数が、令和2年2月に4,500人に達しました。調理ボランティアの皆さん、地域の皆さんのご協力に「感謝」です。今後も継続して開催し地域の見守りにつながっていただきたいと思います。

