



生きがい村

保健 医療 介護 福祉

推進センター

●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

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

「田舎暮らし設計」 モニター(謝金付き) 募集中です

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

当センターでは、田舎暮らしを希望されるみなさんの家計設計を応援するソフトを開発しました。

「田舎暮らしにかかるお金は?」、「3年後に農業を始めたいがどのくらい貯蓄ができるだろうか?」、「本当に暮らしていけるだろうか?」といった疑問や不安をお持ちの方にお勧めのソフトです。

そこで現在、この「田舎暮らし設計」ソフトを実際に使っていただき、設計されたデータや感想などをご提供いただくモニターを謝金付きで募集しております。このソフトを使ってみていただける方、モニター調

査にご協力いただける方は、ぜひ次の連絡先までお問い合わせください。お待ちしております。

なお、ご協力いただいた方には家計簿ソフトを無料で進呈します。(当センターホームページにも情報を掲載していますのでご覧ください)

●募集対象: 島根県在住者
●募集定数: 40世帯
●お問い合わせ
島根県中山間地域研究センター
地域研究スタッフ
家計調査担当/有田
E-mail: kakei@pref.shimane.lg.jp
電話0854・76・3833

田舎暮らし設計ソフトのサンプル



熱中症になったときには… 熱中症の応急処置

CHECK1

熱中症を疑う症状がありますか?
(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

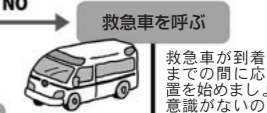
もしあなたのまわりの人が熱中症になってしまったら、落ちついて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



YES

CHECK2

意識がありますか?



救急車を呼ぶ
救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識がないのに無理に水を飲ませるはいけません

NO

CHECK3

水分を自力で摂取できますか?



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす
大量の汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

YES

CHECK4

症状がよくなりましたか?



医療機関へ
水などがあれば、首、腋の下、太股のつけ根を冷やしましょう

YES

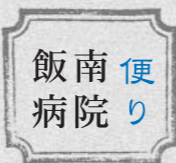
そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう
本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

NO

環境省総合環境政策局環境保健部環境安全課パンフレット一部抜粋

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう
●軽度: めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
●中度: 頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感
●重度: 意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

熱中症は「予防」が大切です
①熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。



熱中症の予防と対処法

②急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意が必要です。(人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3〜4日経たないと、体温調整が上手くできません)
③こまめな水分補給、こまめな休憩(日陰を心がけましょう。そして汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに)
④日傘や帽子を使用し、涼しい服装にしましょう。

飯南町交流物産館 i まるシェ

こんにちは、飯南町交流物産館 あいまるシェです。梅雨も明け、夏真っ盛りになりました。

夏野菜も続々と収穫の時期を迎えているのではないのでしょうか。さて、先月6月18日にはあいまるシェ内に『クロワッサンたいやきのお店 SATOYAMA』がオープンしました。

サクサクしたクロワッサン生地の中身には、あずき餡のほかにかスタードクリームなどがあり、テイクアウトとして人気になっています。



ぜひ、お試しください!

ています。皆さんもぜひ! 一度お試しください。今後は飯南町の素材を使ったメニューも増やしていく予定です。

夏野菜で売場を充実させ盛り上げていきたいと思っておりますので、あいまるシェへもドシドシ出荷をお願いいたします。

■出荷についてのお問い合わせ
JAしまね飯南営農経済センター
電話76・2967



飯南町の野菜などを販売する産直市から、出荷していただく農家の方々に向けた情報をお届けします。

クロワッサンたいやきのお店 SATOYAMA

●飯南町交流物産館 i まるシェ
広島県三次市三次町141-1
電話0824・63・7533
FAX0824・63・7534
営業時間 平日 9:00~18:30
土日祝 9:00~19:30
定休日 毎週水曜日

保健福祉 便 センター

飯南町地域包括支援センターの愛称決定!
愛称「あんしんサポートセンター」
(下赤名 田原明美さんからの応募です。)

飯南町地域包括支援センターの愛称が決定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。

飯南町にお住まいの高齢者の皆さまに安心して生活していただけるよう、しっかりとサポートしていきたいと思っております。

また、赤来地区には、高齢者の総合相談窓口として飯南町社会福祉協議会に窓口を設置しています。保

健福祉センターと同様の相談が行えますので、こちらもご利用ください。担当: 本田美穂(介護支援専門員)

「あんしんサポートセンター」をよろしくお願ひします。困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。

連絡先
飯南町保健福祉センター内
電話(代表)0854・72・1770

スタッフ紹介



石橋 奈美
(社会福祉士)



田村 素子
(保健師)



嘉田 将典
(理学療法士・介護支援専門員)



岩崎 孝美
(看護師・認知症地域支援推進員)