



# 恵み野西町内会 ふれあい通信

“みんなで築く安全・安心な街”

平成30年7月1日発行  
第7号 通巻第243号  
発行者 (認可地縁団体) 恵み野西町内会  
会長 武藤 光 一  
メール: megumino-nishi@  
topaz.plala.or.jp

H P : [恵み野西町内会](http://恵み野西町内会)

TEL・FAX : 37-0486

## 平成30年度 ふれあい昼食会

《福祉部》

6月1日(金) 1丁目1班 26名



6月7日(木) 6丁目2班 33名



6月8日(金) 4丁目 34名



6月12日(火) 5丁目 16名



6月14日(木) 1丁目2班 29名



6月16日(土) 6丁目1班 28名



6月24日(日) 3丁目 29名



今年も福祉委員のみなさんが頑張って準備して、70才以上の会員さんをご招待しました。お食事、ゲームやカラオケ・余興などのおもてなしいかがでしたか。楽しんでいただけたでしょうか？

今後何かあれば、地区担当の福祉委員・民生委員に声をかけて下さいね。(^^)

※2丁目は6月30日(土)に実施。(10名参加予定) 写真等は来月に掲載します

《7月の行事予定》

行 事 名	日 時	備 考
親睦交流会	7日(土)12時～ 雨天時8日(日)	恵み野中央公園多目的グラウンド
夏の交通安全街頭啓発運動(環)	11日(水)～20日(金)	役員及び区長・班長
防犯パトロール(環)	11日(水)・12日(木)	
町内会費 下期分納入(会)	15日(日)・22日(日)10:00～12:00	西町内会館事務所(各区長)
すずらん踊り講習会(町連)	21日(土)19時～	恵み野中学校体育館
夏の公共施設清掃(環)	22日(日)7時～	予備日:8月5日(日)
資源回収(厚)	22日(日)	町内全域
ラジオ体操(青)	7/25(水)～8/8(水)	恵み野小学校グラウンド
恵み野夏祭り(商店会主催)	29日(日)11時～17時	すずらん踊り参加

【注】(環)→環境防犯部 (会)→会計部 (厚)→厚生文化部 (青)→青少年育成部

保健センターからのお知らせ

第1回 介護予防講演会のご案内

4人に1人が高齢者となった今、認知症が身近な問題となっています。

運動の認知症予防の効果について、お話させていただきます。

テーマ

からだを動かして認知症予防

講師：北海道文教大学 人間科学部  
作業療法学科 准教授 奥村 宣久 氏

日時

平成30年7月10日(火)10:00～11:30

会場

アルファコート緑と語らいの広場えにあす  
2階 第8会議室



《お申込み・お問い合わせ》 恵庭市保健センター 保健課

0123-25-5700

下期町内会費の集金・募金への

ご協力をお願い

今月15日(日)・22日(日)は下期分の町内会費及び赤い羽根募金・年末たすけあい募金の納入日となっています。それまでに、班長さんが会員の皆さまのお宅にお願いに伺いますので、ご協力をお願いします。

※全納済みの方は対象外です。 《会計部》



6月13日(水)の恵望園ボランティアは8名で訪問しました。 《福祉部》

◇◇◇編集後記◇◇◇

先月、気持ちよく洗濯物を外干し出来た日は何日あったでしょうか？スッキリしない天気が続いています。気温も安定しないし皆さんお身体の調子は大丈夫でしょうか。

7日の親睦交流会までには回復してほしいものです。担当役員一同着々と準備を進めています。当日は有志区長さんにもお手伝い頂いて、皆さんをお待ちしています。恵み野中央公園グラウンド、12時開会です。受付・ビール券の販売は11時半から。てるてる坊主でも作ろうかしら。^^; (遠)



緊急時見守り対応 連絡先

担当丁目	担当役員	民生委員
1丁目	吉田 37-0356	工藤 37-8087
2・3丁目	武藤 36-6607	松谷 36-7883
4丁目	大山 36-7143	石坂 36-5954
5丁目		佐野 37-0701
6丁目	渡井 36-4292	石塚 37-0722

※個人情報取扱方針を遵守します。

緊急を要すると感じた時はご連絡下さい。

## ◎6月9日(土)、救急法講習会開催

北海道ハイテクノロジー専門学校救急救命士学科より、生徒さん4名と先生を講師に招いて講習を実施。参加した11名は一次救命処置の流れについて説明を受けた後、訓練用のマネキンとAEDを使ってシミュレートしました。



《防災部》

## ◎健康学習会に43名が参加 認知症について学ぶ

6月22日(金)には「健康学習会～認知症の予防について～」を実施しました。講師は恵庭市保健センターの保健師2名。講習の前後には血圧測定・健康相談も対応して下さいました。



《厚生文化部》

※詳しい講習内容は、折込み資料をご覧ください。

### 恵庭市自治活動交付金

#### 恵庭市街路植樹樹・植樹帯管理事業助成金

#### 受領報告

自治活動交付金 金1,103,663円

街路植樹樹・植樹帯管理事業助成金

金 97,119円

※公共施設清掃へのご協力ありがとうございました。7月22日の公共施設清掃もよろしく願いいたします。

### 5月資源回収売上報告《厚生文化部》

5月27日実施

品名	回収量	単価	金額
新聞	8,530 kg	4	34,120
雑誌	920 kg	2	1,840
ダンボール	2,250 kg	3	6,750
雑紙	400 kg	別途(市奨励金対象)	
牛乳パック	120 kg	5	600
びん	49 本	3	147
アルミ缶	140 kg	20	2,800
古着	180 kg	3	540
合計			¥46,797

7月の資源回収日は22日です。  
ご協力をお願いします！

## 特別会員紹介

- 株式会社 企業開発 (パーラー恵み野)  
1丁目4 ☎36-4114
- 郷土建設株式会社  
有明町2丁目6-9 ☎32-2828
- 株式会社 ホンダカーズ札幌中央恵庭店  
里美1丁目1-2 ☎39-2100

## 恵み野西むつみ会



### 《7月の行事予定》

- 6日(金) 第1例会 (出前講座「お口の健康」)
- 7日(土) 西町内会親睦交流会  
(盆踊り「まつり」披露)
- 11日(水) 女性部会 夏の交流研修会
- 17日(火) 第2例会
- 19日(木) 恵庭市老人福祉スポーツ大会  
(福祉バス⇒恵庭公園陸上グラウンド)
- 20日(金) 市長杯PG地区予選会 中央PG場
- 29日(日) 恵み野夏まつり(すずらん踊り披露)  
**新入会者歓迎!**  
**例会に体験参加しませんか?**  
**—パークゴルフ愛好会—**
- 5日(木) 恵庭中央パークゴルフ場
- 27日(金) 恵庭中央パークゴルフ場(夏季大会)  
西むつみ会 会長 高木 哲男

# 恵み野商店会

H30年7月1日号

かわら版

発行：恵み野商店会事務局 Tel37-1361

昨年もそうだったけど6月、どうしちゃったんでしょうね。気候のいい月  
なはずなのに雨も多く寒かったですね。そんな中でも花さんぽストリート  
祭はドンピシャの日。天気も良くストリートは小さな子からお年寄りまで  
人人で大盛況でした。毎回、人がいっぱい来てくれることが実行委員の  
エネルギーになります。今月は商店街のメインイベントの夏祭。天気が悪  
くても来てくださいよ!!いっしょに雨に濡れながら思い出を作りましょ  
(^-)-☆ それと…今年も前夜祭ありますからね(^-^)



花さんぽストリート祭

## 第31回 恵み野夏まつり

前夜祭(晚めし市)/ 7月28日 土曜日 17:30~19:30

本祭り/ 7月29日 日曜日 11:00~18:00\*荒天の時は中止

場所/ ライオン歯科~恵み野交番までの歩道と車道

### ★前夜祭/晚めし市★

商店会加盟店約20店以上が自慢の逸品を会場で。やきとり、おでん、ザンギ焼きそば、カレー、ザンギとか。テーブル、いすもありますのでビアガーデン風に♪詳しくはチラシで

今年も皆さんと楽しめるように色々と企画を練っています♪

まだまだ確定はしていませんが下記の内容で調整してます。お楽しみに!(^^)!

★連合町内会によるすずらん踊り、恵庭岳太鼓、子供ダンスパフォーマンス、  
高校生による吹奏楽、書道パフォーマンス、お菓子まき、専門学生によるスポーツゲーム、  
大道芸、ビンゴゲーム、ミニ四駆製作指導と大会、巨大フワフワ遊具(でかい滑り台かな)そのほか色々…  
恵み野夏まつり名物は『大捜査ゲーム』会場全体を使った超難解な謎解き。すごく難しいのに毎年10人くらいの子供たちが謎を解いています。今年も大人が本気で頭を悩ませ作った謎解きに挑戦してね!!



飲食屋台も…やきとり、ポテト、チョコバナナ、ラーメン、おやき  
生ビールたこ焼き、フルーツ、焼きそば…

地域の育成団体による出店ですみなさんいっぱい食べて協力してね。

★恵み野まつりの特徴は会場のいろんな場所でランダムにイベントがあることです。自分の好きなイベントの場所に行って楽しんでください。【問合せ先】恵み野夏まつり実行委員会事務局 電話37-1361

### フリーマーケット募 集!!

\*出店料:1000円飲食ダメ

\*申し込み期限:7/14まで

### 噂の店がオープン! 酒菜肴房 和屋なごみや

和食の店。刺身、煮物、焼物、揚物等メニュー豊富  
飲み放題もあり。店内は明るく掘りごたつ式の  
小上がり席でくつろげます。30人位の宴会にも対応。

お昼も営業! 刺身膳、天ぷら膳、焼き魚膳等のセットメニュー(^-^)



Ⓞ 昼 11時半~14時半/夜 17時半~23時半

恵み野西 2-2-8 Tel 21-8809

### 商店街で買い物をしようキャンペーン

7月1日~31日まで参加店で  
1000円の利用毎に応募券を渡しま  
す。それを応募箱に入れると抽選で  
1万円他の商品券が当たります。店  
頭のポスターが参加店の目印です

【問合せ】市商店街連合会Tel34-1111



### 具体的な一次救命処置 (BLS) の流れ



①倒れている人を見つけたら、まず周囲の安全を確認してから近づきます。胸から肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と反応を見ます。このとき、患者さんを強く揺さぶるようなことは避けましょう(頸椎に損傷があるかもしれないので)



②反応がなければ、大声で周囲の人に助けを求めます。「誰かお願いします。119番に電話して、AEDを持ってきてください！」と声をかけ、周りの人にも手伝ってもらいましょう。倒れている人の呼吸を確認します。呼吸をしていないか、あえぐような弱い呼吸(正常な呼吸でないと思われる)の場合は、心臓が止まっていると考えてかまいません。



③ただちに患者さんの胸骨(イラスト部分)に、肘をしっかり伸ばしながら指ではなく「手のひらのつけ根」を当てます。最低1分間に100回以上、成人であれば5cm以上胸が下がるくらい強く圧迫します。押した後は、圧迫をしっかりと解除することが重要です。胸骨の圧迫は、AEDの指示で中断する他は、救急隊に交代するまで続けることが重要です。



④AEDが到着したら、AEDのスイッチを入れます(カバーを開けると、自動的にスイッチが入るタイプのももあります)。電極のついたパッドを写真のように貼り、AEDの音声ガイドに従います。この際、ペースメーカーの装着(鎖骨下のこぶのような出っ張り)がないことを確認し、装着している場合は、ペースメーカーから8cm離して貼ってください。



⑤Aこの間も胸骨圧迫は続けます。電気ショックが必要かどうかをAEDが自動的に判定します。ショックが必要であるとアナウンスされたら、周囲の安全(周りの人が患者さんに触れていないこと)を確認して放電スイッチを押します。



AED(自動体外式除細動器)  
通常、空港や駅、学校などの公共施設や商業施設、企業など、人が多く集まるところに設置されている(写真)。AEDの電源を入れると、その操作方法を音声で指示してくれるため、一般市民でもこの医療機器を使って救命することができる。心肺停止状態になった方の胸に電極のついたパッドを貼ると、自動的に心臓の状態を判定し、必要な場合には電気ショックを与えて心臓を正常なリズムに戻す医療機器。



⑥放電後、呼吸が正常に戻らないかぎり、心臓マッサージを繰り返します。AEDは2分ごとに心電図を自動的に解析するので、その指示に従います。蘇生に成功した場合でも、AEDのパッドは救急車が到着するまではがさずにそのままにしておきます。



# 認知症の予防について

H30.6.22 恵み野西町内会

(当日は認知症ガイドブックに沿って説明しました…ガイドブックは市役所介護福祉課で配布しています)



## 1. 認知症とは (ガイドブックP1)

「脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態」

◎物忘れ?それとも認知症?

	認知症	物忘れ
記憶	体験のすべてを忘れる	体験の一部を忘れる
自覚	もの忘れの自覚がない	もの忘れの自覚がある
性格	性格に変化がある	性格は変わらない
時間 場所	自分の今いる場所や時間がわからなくなる	自分の今いる場所や時間はわかる

◎アルツハイマー認知症と脳血管性認知症

- ・アルツハイマー病…  
脳が徐々に萎縮。加齢との関連性が高い。ゆっくり進行
- ・脳血管性認知症…  
血管が詰まって一部の細胞が死ぬ。階段状に進む



## 2. 認知症を予防するには (ガイドブックP3)

- ①バランスよく食べる：肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう
- ②適度な運動：脳の血流が増えて脳細胞の活性化につながります。
- ③脳を活発に使う生活を：新聞を読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど
- ④休養も大切：1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的
- ⑤禁煙をこころがける：たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こします
- ⑥歯みがき・口の中のケア：よく噛んで食べることは脳に刺激を与えてくれます
- ⑦寝たきりにならないための転倒防止：転びにくい靴・服選び。乳製品・カルシウムの摂取

## 3. 認知症の方への接し方 (ガイドブックP4)

- ポイント①気持ちに寄り添い自尊心を傷つけない
- ポイント②本人のペースに合わせる
- ポイント③笑顔でにこやかに接する

## 4. 相談先について (ガイドブックP2, 5~10)

- ◆ 認知症の診断は精神科や神経内科、脳神経外科などの診療科で受けられます
- ◆ 専門医にかかるのが不安なときは、保健センター、市役所介護福祉課、地域包括支援センター (たよれーる中島・恵み野) へまずは相談を。

