



火災・救急・救助 119  まとい
消防瓦版纏 No.379
 富良野広域連合富良野消防署占冠支署
 56-2119

占冠消防新体制!!

令和2年4月1日から赤平正淑が富良野消防署長の任期を終え、占冠支署で再任用職員として勤務することになりました。また、新しく消防士が1名配属されましたのでご紹介します。顔写真は、本紙2ページ（新入職員等のご紹介）に掲載しています。新年度からは上記2名を加え、総員15名で村民の皆さまの信頼と負託に十分応えられるよう、一丸となって消防行政に取り組んでいきたいと思ひます。

氏名：谷口 海斗 (18歳)
 出身地：上富良野町
 趣味：野球、音楽鑑賞
 抱負：令和2年4月1日付で消防職員として占冠支署に配属されました。占冠村の良さを消防の活動を通して、たくさん知りたいと思っています。野球で培ってきた経験を活かし、占冠村の方々に信頼されるような職員になりたいと思っています。初めての土地でわからないことありますが、少しでも早く馴染めるよう頑張っていきますのでよろしくお願ひ致します。

救急出場状況(3月分)

| | |
|------|--------|
| 交通事故 | 1件(2人) |
| 一般負傷 | 2件(2人) |
| 急病 | 2件(2人) |

| | |
|------------|----------|
| 3月計 | 5件(6人) |
| 累計 | 56件(50人) |
| ※()内は搬送人員 | |

地域とともに コミュニティ・スクール情報 ～トママ学校～



2月下旬から新型コロナウイルス感染症への対応のため臨時休業となり、学校に子どもはいませんでした。子どもがいない学校…それはとても寂しいものでした。改めて子どもの存在の大きさを感じました。それは地域にとっても同じことではないでしょうか。子どもは地域の宝です。

今年度4月から新学習指導要領がスタートしました。その大きな目標はこれから訪れるだろう予測困難な時代に対応できる『生きる力』を育むことです。『生きる力』を身につけるために必要なことは『社会に開かれた教育課程』の実現です。学校での学びを日常生活で活用したり、家庭での経験を学校で生かしたりすることが大切になります。

トママ学校でも、新学習指導要領に対応するために、授業改善や教育内容の見直し等に取り組んでいます。特に大切にしていることは、『9年間を通して、全職員で子ども達を見守る』ことです。義務教育学校・少人数指導という強みを生かし、学校、家庭、地域が一体となって、9年後の『トママっ子』の姿を共有しながら子ども達の成長に関わっていきます。そのような活動を通してトママ学校では『社会に開かれた教育課程』の実現をめざしています。

今年のトママ学校の重点目標は『挑戦しよう!』です。学校、家庭、地域が協働することで『挑戦』する子ども達を育てていきます。子どもの存在の大きさを改めて感じた昨今、地域の宝として地域全体で大切に育てていきます。



こんにちは 保健師です

このコーナーでは、住民の皆様が健康で元気でいられるための情報をお届けします。困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。
 住民課保健予防担当 ☎ 56-2122

生活不活発病を予防しよう

今、新型コロナウイルスの感染を広げないため、不必要な外出の自粛、いろいろなイベントが中止や延期になっています。普段であれば元気に外出・活動されている方も自宅で過ごされる時間が増えているのではないのでしょうか。

自宅内で過ごす時間が増えると、動かない状態が続き、心身の機能が低下して動けなくなる『生活不活発病』になりやすくなります。

生活不活発病の原因

外に出て人と接する機会が減ると誰かと話す機会も減るため、心や口の機能低下につながります。その状態から、歩くことや身の周りのことなどの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりします。さらに症状が進むと、食欲低下から低栄養、筋力の低下に拍車がかかる等、どんどん『動けない』、『動きにくい』状態となり、さらに生活不活発病が進行する悪循環が続いていきます。

生活不活発病の症状

最初に現れる症状は、長い道を歩くと疲れる、外が歩きにくい、立ち上がりにくい、座っているだけで疲れるなどの『生活動作の不自由さ、難しさ』です。生活動作は、多くの心身機能から成り立っており、生活不活発病になると、全身のあらゆる機能が低下します。このような症状は、高齢者の方や持病のある方は特に起こしやすく、心身機能の低下が進むと転びやすくなったり、認知機能の低下といった症状が現れやすくなります。

生活不活発病は悪循環を繰り返して進行していくため、早く発見して早めに対応することが重要です。

生活不活発病の予防のポイント

- ・生活の中で活発に動く時間を増やしましょう。横になっているより、なるべく座りましょう。
- ・動きやすいよう、身の回りを片付けましょう。
- ・歩きにくくなくても杖や装具を使って安全に歩ける環境を整えましょう。
- ・自宅でもできる家事や趣味、楽しみなど充実感を感じられる役割や生きがいを見つけましょう。
- ・安全第一、無理は禁物と生活動作を制限せず、どれくらい無理をしてはいけないのか、どれくらい、どのように動けばよいのかを確認して取り組みましょう。
- ・しっかりと食事をとりましょう。免疫力を保つために十分に栄養をとることが大切です。1日3食、バランスよく食べましょう。
- ・間接的にでも人とつながりましょう。交流が少なくなると気持ちも落ち込みやすくなります。家族や友人と電話やメールなどでも連絡をとりあいましょう。
- ・日の光を浴びましょう。1日20分程度の日光浴をしましょう。日の光を浴びることで『幸せホルモン(セロトニン)』の分泌が促進され、気持ちが明るくなります。また、日光浴をすることで、骨を作るうえで欠かせない『ビタミンD』が体内で作られます。

家でもできる簡単なイス運動の例



足踏みをしながら3の倍数のときに真上で手拍子

1・2・パン!(3)
4・5・パン!(6)...



もも上げやひざ伸ばしを左右交互に10回程度行います。適度な運動は、身体機能の維持、認知症予防に効果があります。