す

運動をすることで機能の維持を

と話が上手に、

もっと笑顔の写真

27

くの方々に感謝でいっぱいです。

リハビリテーショ

ンなど適度に

転ばないような環境づくりをし、 としては非常に大切となります。

たこと。

取材でお世話になった多

Health

### ●健康 Q&A パーキンソン病について

えいと **叡人** 



る などがみられます。姿勢は前かれやすくなる(姿勢反射障害) 身体のバランスが取りに りになる、 (固縮)、

Q

知っていれば得した気分になれる。そんな話題を集めたコーナーです。

県立燕労災病院 神経内科 三浦

静時にませ、いる時に自然に手が震える(安いる時に自然に手が震える(安主な症状としては、じっとして 喋りが単調な小声になる(無動)、 体を動かしにくくなる病気です。 減少してしまうことで、 を伝えるドパミンという物質がすることにより、脳からの指令 表情が乏しくなる、 身体の動きがゆっく 徐々に

うな病気ですか? 脳の神経細胞が変性、 キンソン病とはどのよ 減少

核医学検査などの結果を総合的 問診や神経診察、 きたす病気が多数存在 キンソン病と似たような症状を 進行性核上性麻痺など、パー

ませんが、

誤嚥による肺炎や転

亡くなることは基本的にはあり

がありますか? 治らない病気で 頭部MRI、

ぐことがパ

キンソン病の経過

▼今年はとても刺激的な1年で 皆さんもぜひご鑑賞ください。 少し切ない気持ちにもなりました。

(3)

何と言っても広報担当と

倒による骨折などの合併症を防

が小さく床を擦るような歩行と がみとなり、 なります。 めの一歩が出なかったり、 歩く ときは歩き始 步 幅

うな治療法はあり

ŧ

せん。不足

害された神経細胞を復元する

夢に向かって頑張ってください! る姿が印象的でした。これから それでも自分は運がいいと謙遜す でに本当に努力をされた本田さん。 書ききれませんでしたが、受賞ま

**(** 

ŧ

・今回の特集で中野先生に電話取

しました。

とてもいいお話をたく

に診断しますか? キンソン病はどのよう

病気の進行は通常は緩やかであ 緩和や進行抑制を目指します。

キンソン病自体により

■特集を担当。初めて操さんの作

当時の環境や心境を思って

薬物療法を基本として、

症状の

入り切らなかった分は口伝で語 に入り切らず断腸の思いで厳選: さんしていただいたのですが、

Ŋ

継ぎます。

パミンを補充するよう

Q

に判断して診断を確定します。 治療法にはどのようなもの

Disaster Prevention

### ●防災対策

### 「自助」「共助」の備えはできていますか?

防災課 防災対策係 **☎**0256·77·8381

災害時には、「自分の命は自分で守る」(自助) と「自分たちの地域は自分たちで守る」(共助) がとても大切です。そのために必要な備えを紹 介します。

### ●自助の備え

- ・食料、飲料、日用品などの備蓄
- ・家具、テレビなどの転倒、移動防止
- ・家族同士の安否確認方法の共有

「自助」とは、一人ひとりが取り組む防災です。 自分や家族にあった備えを心がけましょう!

### ●共助の備え

- ・防災知識の啓発、防災訓練
- ・防災資機材の整備
- ・高齢者などの配慮を要する住民の把握と支 援体制づくり

降雪期に隣近所と協力し、自宅前や歩道な どの除雪を行うことも「共助」の1つです。 普段からの協力が災害時には重要です!

地域の行事や集まりに参加することも防災に つながり、困ったときに顔見知りがいるだけで 安心します。地域で助け合う「共助」の関係を、 普段の生活で築いておきましょう!

防災課では、市職員が講師を務める出前 講座を実施していますので、地域や各種団 体などの活動にご利用ください。

シリ

ーズひとの取材。

紙面には

●編集後記

忘れずに、 悪いことも含め、感謝の気持ちを コロナウイルスの印象が強いです ▼2020年もあと1 年だったと思います。いいことも 皆さんにも色んなことがあった 前を向いて進んでいきま · カ月。 新型 Ð

定員 内内容 ¥ 料金 閉 持ち物 他 その他 ■ 申込 問 ⊠…電子メール 🏅 …「つばめ元気かがやきポイント事業」! **聞とき 聞ところ 対対象 定**定 HP…ホームページ FAX…ファクス …「つばめ元気かがやきポイント事業」 5ポイントメニュー ※料金、申込の記載がないものは「無料」「申込不要」

### 入会説明会 道の駅国上

### ●道の駅国上内 直売所「年末市」

お正月に向け、毎年恒例の年末市を行います。

- **聞12月29日火・30日水 午前10時~** ※商品なくなり次第終了
- **励** ふれあいパーク久賀美内 直売所

### ●道の駅国上内 直売所 「営業日変更」のお知らせ

冬期間に入り、直売所の営業日が変更になります。

- ○~ 12月13日印まで…通常営業
- ◎ 12月15日火~27日田…土•日曜日営業
- 12月31日休~令和3年1月8日\金…休業
- ◎1月9日出~3月31日쉤…土•日曜日•祝日営業

間 道の駅国上☎ 0256・98・0770

車いすの貸し出しあります!がりをダンスでつくります。

地域の皆さんと学生のつな

体験してみませんか

**喝・페** ● 毎月第2日曜日:

■上手なほめ方・

しなさい!」と言わない子上手なほめ方・叱り方「早

ふわりん子育てセミナ

❷毎月第4日

## 0256.4.2483 人材セン **対** 60 歳

月16日伙 ファクス、ショートメー 開催の2日前までに電話か 受講料月2回2000円 民館 図油絵が初めての人 超各フ人 時3分…吉田産業会館 212 **閩・厨** 12月12日出 分かりやすく説明します。 常務理事)が、 圆GEN洋画会 (先着順) 午後2時…分水公 教室について 他教室 午前9 申

# 初めての人の「油絵教室」

### 見学·説明会 **GEN洋画会**

56

盟新潟県支部 (小林)☎02

日本車いすダンススポー

· 沙連

和太鼓、

第二部:着物ファッ

を目的に活動しています。

第一部:日本舞踊•民謡•

地域活性化と和文化の継承

ションショー

など、ご家族・

曜日…中央公民館 吉田産業会館

いずれも

育て

時

4 時

电随時

問

(日展作家、 県美連の 燕市

者総合福祉センター/12月23時・配12月9日欧…燕勤労

●入会説明会

人材センター

以上の女性 総合福祉センター

**固**燕市シルバ

日冰…吉田産業会館

※いず

時間程度

正月花講習会

人 6 時 **聞**12月28日月 **阿**吉田公民館 午後2時 定

話ししましょう。

閏12月18日金

-時間半程度

加燕勤労者 午前10時~ ②女性限定入会説明会

楽しくお茶を飲みながらお

図60歳以上の人 れも午前10時(

支部 (島垣)☎090・62 圓和の輪 文化を守る会 新潟

29・0040/ネット検索

合わせください。

**围** 随時

は2000円/詳細はお問い

盛花・瓶花など、正月花を

50.9618

2モデル:8000円

**(**チ

ケット4枚)

※一般入場料

ケット枚数が変わります。 と持ち時間によって金額・チ ケット20枚付)~15分、30分

子ども無料 **园**大人15人 ¥500 福祉センター **B** 12 月 19 日 出 圓倫理研究所家庭倫理の会 要予約) 談できます。 .. 時 30 分 子育てで悩んでいませ これにこ。 アーマに関わらずに相い テーマに関わらずに相いません (小林)☎090・ ■ 12月17日休まで **加**燕勤労者総合 (無料託児あり、 「あおぞら」 午前10時 4

者:持ち時間7分4万円

子

加燕市文化会館

¥●出演

**國**令和3年6月6日回

ませんか?

お友達とステージに立ってみ

生けて新しい年を迎えましょ

¥ 3 5 0 円 (花代)

「和の輪

文化発表会」

# 車いすダンスをみんなで みんなの掲示板 090.2

# MO256 · 3 · 2534 52.1757

# 出演者・モデル募集 「和の輪」文化公演会

■ 12月22日火まで **☎**0256 · 3 · 2579 固赤

2020.12.01

2020.12.01

26