いきいきらんど情報

下條村地域包括支援センターからのお知らせ
地域のお宝発表会開催のお知らせ

下條村には地域のお宝がたくさんある！と言われてもピンと来ない方も多いと思います。

身近にある様々な人と人とのつながり、そのつながりが『地域のお宝』なんです。

ＮＰＯ法人全国コミュニティーライフサポートセンターさんの協力により、発表会を開催します。

村内のお宝を五事例程度ご紹介できるように現在、職員が村内を取材中です。

聴講無料、村内外どなたでも参加することができます。皆様のお越しをお待ちしております。

記

開催日時　平成三十年二月十六日(金)　午後一時三十分～　午後四時

開催場所　下條村コスモホール　披露宴会場

糖尿病の重症化は危険です！

糖尿病の患者数が増えています。実際に、**下條村は糖尿病が医療費に占める割合が非常に高い結果が出ています。（平成28年度国保）糖尿病は血液中の糖が増えすぎて、全身に影響を与える病気です。**特に三大合併症と呼ばれる「糖尿病性神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症」は、放っておけば必ず進行します。また、脳卒中や心臓病、認知症などのリスクが高まり、加齢に伴う機能低下（フレイル）も、糖尿病のない場合より進行が早まると知られています。

糖尿病は早期から対処すれば、進行が食い止められて、健康な人と同様の生活を送れます。

下記の項目に心当たりのある人は、すぐに生活習慣を見直して血糖コントロールを心がけ、合併症の発症・重症化を防ぎましょう！

☑こんな心当たりは、ありませんか？

- □健診を定期的に受けていない
- □治療を中断した
- □糖尿病と言われたが、治療を受けていない
- □年々、血糖値が異常値に近づいている
- □高血糖と言われたが、生活改善していない
- □健診結果に興味がない
- □肥満である

「高血圧教室を開催しました」

下條村では高血圧とそれに起因する疾患が多いという現状を踏まえて、飯田保健福祉事務所と共催で高血圧教室を開催しました。

講座は全三回で実施し、主に高血圧と食事の関連について学びました。第二回の講座では中島医院院長で高血圧専門医の「中島貞男先生」をお招きし、村の現状や高血圧の危険性、減塩の重要性について講演をいただきました。夜間の開催でしたが、一般住民の方にも参加をいただき意識を高める良い機会になったと感じています。

全三回の講座を終えて、参加者からは「調味料の量を調整するようになった」、「生活を見直す良い機会になった」等の意見をいただき、村全体で「高血圧対策」に向かっていけるよう、引き続き取組みを続けていければと考えております。

中島先生による講演会の様子

私たちが出来る地域を支える活動を始めよう！
地域支え合い活動実践講座
なるほど・ザ・地域塾 始まります！

下條村の現状と問題は何？

私たちにできる事はどんな事？

下條村らしい地域づくりとは…

私たちが出来る活動を具体的に考え実践するにはどうしたらよいのか考える、地域を支える活動を実践する講座です。

何かを始めたい方、興味のある方、どなたでも参加可能です。二月七日(水)から始まります。お楽しみに！！！

このページに関するお問い合わせは、いきいきらんど下條へ　電話　27－1231

下條村災害ボランティア養成講座　開催します！

地域包括支援センターでは、災害ボランティア養成の講座を開催します。様々な講座を開催いたします。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

第１回講座 １月21日(日)	講師：元気象庁　天気相談所長　土井雅彦さん ①10：00～12：00　全国の気象と過去の災害地での特徴 ②13：00～15：00　最近の気象や長野県・下條村の気象
第２回講座 ２月４日(日)	①10：00～12：00　東日本大震災被災地への支援継続した顔の見える支援 講師:シニア大学ボランティアクラブの皆さん ②13：00～15：00　やってみよう！アルミ缶で防災コンロを作る！ ・持ち物350mℓのアルミ缶４本 講師：NPO法人　飯田ボランティア協会
第３回講座 ３月４日(日)	①10：00～12：00　やってみよう！家具の固定体験！ やってみよう！鍋での炊き出し体験！ 講師：NPO法人　飯田ボランティア協会 ②13：00～15：00　熊本地震の支援から学ぶ ～在宅避難者の家族への支援･普段から出来る備え･知恵も伝授！ 講師：豊川防災VCの会の皆さん（予定）

信州あいさつ運動を実施しました

下條村青少年健全育成会では、子ども・若者育成強調月間の活動の一環として、十一月十三日（月）の朝、信州あいさつ運動を実施しました。

この運動は、家庭や地域でお互いにあいさつを交わし、つながることで、地域を元気にすることを目的としています。

朝七時頃から、委員が通学路や小中学校玄関付近に立ち、登校する子どもたちへ「おはよう」「いってらしゃい」などの声かけを行いました。

寒い中での活動でしたが、子どもたちも元気にあいさつを返してくれ、村内各所で明るい声を聞く事ができました。

『あいさつ』はみんなをつなぐ魔法のことばです。無理せず、できる地域で、できるやり方で、この運動へのご協力をよろしくお願いします。

チャリティーバザーにご協力ありがとうございました

下條村社会福祉協議会では、今年も11月23日の文化の祭典の折にチャリティーバザーを行いました。

このバザーに際し、村民の皆様から多くの貴重な品物をご提供いただきました。又、当日は大勢の皆様がご来場下さり、売上総額は59,151円にもなり、売上金は社会福祉事業に活用させていただきます。

ご協力ありがとうございました。

「障がい者ふれあい面接会」開催のお知らせ

ハローワーク飯田では、飯田市・下伊那郡の企業と障がいをお持ちの方との就職面接会を開催いたします。

事業主の皆様、就職を希望される皆様のご参加をお待ちしています。

☆開催日時　平成30年２月19日（月）
午後１時30分～３時30分まで

☆開催場所　長野県飯田勤労者福祉センター（さんとぴあ飯田）
３階　第３・４研修室（飯田市東栄町3108－１）

参加を希望される方や、詳細についてはハローワーク飯田（飯田公共職業安定所）⑪番窓口までお問い合わせください。

☎0265－24－8609