

# 地域包括支援センターだより

## 心不全を知ろう！

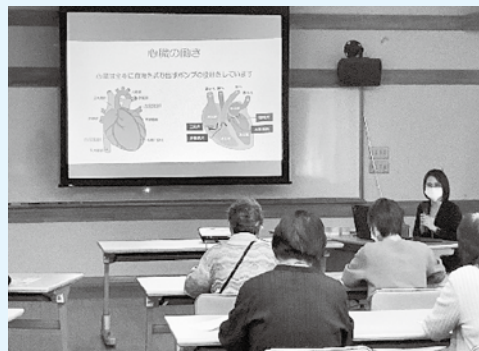
10月26日（木）に、家族介護教室を開催しました。

今回は、山陰労災病院 看護師・心不全療養士の渡部いづるさんに「『心不全を知ろう！』～心不全の基礎知識とポイントを知ろう～」というテーマで、心不全の原因や診断されたら日常生活で気を付けることなどをわかりやすく講演いただきました。

渡部さんは、山陰労災病院の心不全看護外来で、心不全の患者本人やその家族をサポートをするお仕事に従事されています。

心不全患者数は年々増加しており、数年後には死因第1位になると予測されています。心不全はあらゆる心臓病（狭心症、弁膜症、心筋症、心筋梗塞など）や生活習慣病（高血圧、糖尿病、肥満、貧血など）の行きつく先で、治る病気ではありません。

しかし、病気を正しく理解し、原因を知ることで症状をコントロールできる病気です。心不全と診断されたら、正しい病気の知識を持ち、病気と上手につき合いながら生活していきましょう。



問い合わせ先 伯耆地域包括支援センター（健康対策課 生活相談室内）☎0859-68-4632

## ほうき てびねット だより

### 生徒の地域貢献活動（ゆめネット）も再開！

今年度、溝口中学校での地域学校協働活動は少しずつコロナ禍前の状況に戻ってきています。学校支援活動では、以前のように地域の皆さんに授業の中で生徒にご支援いただいたり、環境整備等でもご協力いただいたりしています。校内で地域の皆さんと生徒たちが一緒に笑う姿が、また見られるようになったことがとても嬉しく、本当にありがたいです。

生徒たちが地域の中で活動する地域貢献活動も再開しています。今年度は公民館での小学生対象事業などで、大人のスタッフの方の補助として中学生が活躍しています。コロナ禍で途切れてしまった地域貢献活動でしたが、生徒たちが「少しでも地域の役に立ちたい」と、当たり前のように活動する姿が頼もしいです。

町内の様々な施設、団体、個人の皆様のご協力で、今後さらに中学生が地域で活動する機会が増えていきます。子どもたちがたくさんの地域の人・こと・ものと出会い、地域の良さや課題を知って、一緒に考えていけるような取り組みになればと期待をしています。

地域学校協働活動を通して、みんなが元気になる、地域が元気になるよう、これからもご協力お願いします。



溝口公民館「クリニカルアート教室」での中学生ボランティア

問い合わせ先 溝口中学校 ☎0859-62-1034