

自作雨水タンク・アイデアを募集します！

空から降ってくる雨を貯めて、花壇への水やりや車の洗車に利用しませんか？自然のエネルギーを利用するので、環境にやさしく、とっても経済的！これから作ってみようと考えている人のために、環境市民会議おかや(エコライフ岡谷)では自作雨水タンクの紹介、アイデアの募集を行います。ご応募お待ちしております！



~~~~~応募期間~~~~~

**12月1日(金)~15日(金)**

~~~~~応募について~~~~~

自作タンク部門

~応募に必要なもの~

- ・完成品の写真(4枚ほど)
 - ・仕組みや材料の説明の図
 - ・かかった費用
 - ・製作日数
- 画用紙などに書いて応募ください。

アイデア部門

~応募に必要なもの~

- ・仕組みや材料の説明の図⇒画用紙などに書いて応募ください。

最優秀作品(2点)・優秀作品(1点)には記念品をお贈りします。

~~~~~応募方法~~~~~

応募する部門に応じて必要なものを封筒に入れ、郵送でお送りください。

※応募された作品や写真・アイデア図は展示し、また、広報おかやに掲載する予定です。

~~~~~応募先~~~~~

〒394-8510 岡谷市幸町8番1号
岡谷市役所 環境安全課

「自作タンク部門」「アイデア部門」

詳しくは…環境安全課 内線1175

環境標語募集

環境に対する理解と関心を深め、環境の意識を高めるため、標語を募集します。

○募集作品、区分、募集内容

| 募集区分 | | 募集内容 |
|------|-----|---|
| 小学生 | 低学年 | ○ごみの分別収集、減量化、再利用、再資源化、適正処理に関するもの
○地球温暖化防止、オゾン層の保護等地球規模の環境の保全に関するもの |
| | 高学年 | |
| 中学生 | | ○諏訪湖清掃など美しい環境づくりに関するもの
○その他環境保全に関するもの |
| 高校生 | | |
| 一般 | | |

○審査方法

2月中旬に、所定の点数を選考します。

○入賞の種類・数等

入賞作品は募集区分ごとに次のとおりとします。

| | |
|-----|------------|
| 最優秀 | 募集区分ごとに各1点 |
| 優秀 | 各3点以内 |
| 入選 | 各20点以内 |

※入賞作品の著作権は主催者に帰属し、各種広報等に使用させていただきます。

○応募資格

市内に住所を有する小学校、中学校、高等学校の児童・生徒および一般の方

○締切り

平成19年1月31日(水)

○応募上の注意

応募作品は、応募者のオリジナル作品であって未発表のものに限り、一人1点とします。

特定の商品名や事業者名等をイメージさせないようにご注意ください。

氏名(ふりがな)と、児童および生徒は学校名、学年を、一般の方は住所、電話番号を記載してください。なお、応募用紙は自由とします。

提出方法は、持参、郵送、FAX、Eメールのいずれかの方法でお願いします。

応募先・問合せ

〒394-0055 岡谷市4769-14 環境清掃課 環境市民会議おかや事務局
☎22-7040 FAX 22-7281 Eメール ks@city.okaya.nagano.jp

健康 ひと目メモ

No.350

「よくある病気」

認知症

日本は現在65歳以上の高齢者が、約20%を占める超高齢社会となっています。その中で65歳以上の在宅高齢者の100人のうち4〜6人が認知症患者さんです。現在日本全体では160万人以上の認知症の患者さんがいます。

つまり認知症はけっしてめずらしい病気ではなく、高血圧や糖尿病と同様によくある病気であると考えていただければと思います。

このことは、認知症に罹(か)ること、を過剰に悩んだり隠したりせず、また認知症患者さんを社会で支えるということの基本となることです。認知症は、平成17年1月に「痴呆症」から「認知症」に名称が変更されました。このことも認知症患者さんの尊厳を保つために大きな意味がありました。

Q 健康な人の物忘れと認知症の患者さんの物忘れ

認知症の患者さんの物忘れは、「同じことを何度も尋ねる」ことでご家族から気づかれることが多く認められます。

健康な人の普通の物忘れは体験の一部分を忘れる「物忘れ」です。認知症患者さんの物忘れは、体験全体をすっかり忘れてしまうことを特徴とする「物忘れ」です。例えば朝食を食べたことは覚えていますが誰と一緒に食べたのか、その人たちの名前を思い出せないのは健康な人の物忘れですが、朝食を食べたこと自体をすっかり忘れるのが認知症の「物忘れ」です。

例えば認知症患者さんは、「朝ご飯を食べたかな」とご家族に尋ね、ご家族が「さつき食べたでしょう」と答え、認知症患者さんは「ああそうだね」と一度は納得したあとまた「朝ご飯を食べたかな」と繰り返し尋ねてくることとなります。

このように認知症は、昔のことは覚えているのに、新しい事柄が覚えていられない。今日の日付や今どこにいるのかわからない。道具がうまく使えない。物の名前がでてこない。物がなにかわからない。段取りが立てられないなど脳が直接障害されたために生じる中心的な症状「中枢核症状」と幻覚、妄想、うつ、徘徊、焦燥、攻撃性といった精神や行動の異常である「周辺症状」とに分けられます。そしてこの「周辺症状」は患者さんの個別的な要因、例えば病前の性格、現在の環境的な要因、患者さんを取り巻く心理的状况などが複合された結果が生じると考えられていますし、周囲の対応が不適切なために

生じる症状ともいえます。認知症の患者さんとのかわり方介護では、なぜこれらの周辺症状問題行動が出現するのか考えることが必要です。問題行動は、認知症患者さんが脳の障害によって目的にかなった行動がとれないための「失敗行動」だととらえれば、どうすれば失敗せずに済むだろうと、患者さんの立場での介護を考えることができます。

認知症になっても「心」は生きています。認知症の人の「その人らしさ」を大切にすることがわり方を目指しましょう。(医師会)

○夜間具合が悪くなった場合は、まずかかりつけ医へご相談ください。不在等で連絡が取れない場合には、フリーダイヤル0120-890-422へお問い合わせください。

12月・年始の休日緊急当番医・薬局

| | | |
|------------|-----------------------------------|--------------------------|
| 3
(日) | 今井整形外科
長地権現町3 ☎28-9933 | 一二三薬局
幸町2 ☎22-2915 |
| 10
(日) | イマムラ脳神経外科クリニック
長地片岡町2 ☎27-0019 | アイビー薬局
長地小萩1 ☎26-1670 |
| 17
(日) | 翠川(内科)医院
中央町1 ☎22-2084 | 湖北堂薬局
本町1 ☎22-2325 |
| 23
(祝) | 平林(内科)医院
本町2 ☎22-3952 | 山一小口薬局
銀座2 ☎23-2206 |
| 24
(日) | 酒井(内科)医院
本町2 ☎22-2121 | 湖北堂薬局
本町1 ☎22-2325 |
| 31
(日) | 小口(内科)クリニック
東銀座2 ☎24-4114 | 高市薬局
川岸上3 ☎22-0781 |
| 1/1
(祝) | 川岸(内科)医院
川岸中2 ☎22-2562 | 川岸薬局
川岸中2 ☎24-3103 |
| 2
(火) | 林(内科)クリニック
山下町2 ☎23-1135 | 御子柴薬局
長地源2 ☎27-7056 |
| 3
(水) | 浜整形形成外科医院
本町1 ☎24-3011 | 矢崎薬局
加茂町2 ☎23-7125 |

※緊急時の医療問合せ…休日・夜間緊急医案内サービス

☎フリーダイヤル0120-890-422

受付は原則として午前9時～正午です。

12月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 12月3日(日)…はつお歯科クリニック(赤羽3・☎23-8345)
- 10日(日)…たちばな歯科医院(若宮1・☎22-1228)
- 17日(日)…栗田歯科医院(本町3・☎24-5756)
- 23日(祝)…小松歯科クリニック(下諏訪町西四王・☎28-0008)
- 24日(日)…小松歯科医院(下諏訪町富士見町・☎27-8226)
- 29日(金)…下島歯科医院(長地柴宮2・☎28-0333)
- 30日(土)…早出歯科医院(長地出早3・☎28-0024)
- 31日(日)…土田歯科医院(下諏訪町湖畔・☎28-3001)
- 1月1日(祝)…あさひ中央台歯科診療所(下諏訪町東赤砂・☎26-1414)
- 2日(火)…浜歯科医院(下諏訪町五官町・☎28-4649)
- 3日(水)…林歯科医院(下諏訪町社・☎28-6586)

※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。