



茂木地域センターからの新鮮情報 令和2年12月号

発行日：令和2年11月20日毎月発行164号
長崎市役所 茂木地域センター
〒851-0241 長崎市茂木町75番地10
TEL 095-836-0400 FAX 095-834-6001
E-mail br_mogi@city.nagasaki.lg.jp

茂木地域センター管内 10,089人（男4,627人・女5,462人） 4,972世帯（令和2年10月末現在）

地域情報募集! 次月号の締め切りは12月10日(木)です。1月中旬から2月にかけて、住民の皆さんへお知らせしたい情報がありましたら、ご連絡ください

◇茂木校区成人式について

毎年開催されている茂木校区成人式は新型コロナウイルス感染拡大のため、中止となりました。なお、長崎市が主催する成人式は開催予定ですが、感染拡大の状況によっては、中止となる場合もあります。



小島・茂木地域包括支援センターからのお知らせ 令和2年度家族介護教室のご案内

高齢のご家族を介護するうえで、知っておきたい知識や介護の負担を少なくするコツなどを学べる家族介護教室を開催します。是非、お気軽にご参加ください。

対象者：家族を介護している方や介護に興味のある方、家族の介護をする予定のある方などなたでも参加OKです。

参加料：無料

場 所：茂木地区公民館研修室

申込み：事前に下記まで電話にてご連絡ください。

小島・茂木地域包括支援センター ☎820-8231

◇ウインターイルミネーション点灯式

のお知らせ

日 時：令和2年12月6日(日) 16時から

場 所：茂木小学校運動場

※子どもは保護者同伴でご来場ください。

点灯期間：令和2年12月6日(日)

～令和3年1月10日(日)

点灯時間：午後5時から午後10時まで

主 催：茂木コミュニティ連絡協議会

子育て・青少年育成部会

日 時	内 容
12月19日(土) 10:00~12:00	認知症家族の体験談 (認知症の方との関わり方)
12月26日(土) 14:00~16:00	介護のお悩み相談 チェアヨガでリフレッシュ

◇第70回“社会を明るくする運動”

標語・作文コンテスト受賞

長崎地区保護司会が中心となって組織する長崎地区推進委員会主催の第70回“社会を明るくする運動”の標語・作文コンテストにおいて茂木中学校1年の山下真凜さんが標語部門で長崎地区保護司会賞を受賞されました。

おめでとうございます。

“仲間との 絆で越える 高い壁”

◇年末の窓口手続きについて

12月29日(火)から1月3日(日)は市役所を閉庁します。お手続きが必要な方は12月28日(月)までにお済ませください。

イノシシの出没にご注意ください!!

◎ここ数か月イノシシが住宅地近くで目撃されています。イノシシに出会ったときは、大声を出したり、物を投げたりせず、ゆっくり離れ刺激しないよう、建物や車に避難し安全を確保してください。



歯と口の健康コーナー

”歯ぎしり“で家族もご本人も困ってませんか!!

歯ぎしり・食いしばりは、人間がストレスをコントロールするための一つの方法であり、全ての人がいずれかをしています。歯ぎしり・食いしばりによって、顎関節症や開口障害が起きたりするため、ナイトガード(マウスガード)によって歯ぎしり・食いしばりの悪影響を緩和するという方法をおすすめしています。もし家族で歯ぎしりをしている人がいれば、歯科医院に行ってみよう勧めあげてください。ナイトガードを使用すれば顎や歯の負担は減りますし、大きな音を立てずに睡眠中の歯ぎしり・食いしばりによるストレス解消もできます。家族みんなが気持ちよく眠れるようになり、さらにストレスは減っていきます。

現代社会において、ストレスから完全に逃げることはできません。ナイトガードという正しい方法を知って、ストレスとうまく付き合うほうが賢いやり方なのではないでしょうか。正のスパイラルを作り出して、ストレス社会を生き抜いていきましょう!

まちだ歯科クリニック 町田澄利
(歯科医師・労働衛生コンサルタント・介護支援専門員)