



茂木地域センターからの新鮮情報 令和元年 5月号

発行日：平成31年4月19日毎月発行145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 10,337人（男4,733人・女5,604人） 4,994世帯（平成31年3月末現在）

地域情報募集！ 次月号の締め切りは5月10日（金）です。6月中旬から7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

「令和元年」新しい時代が始まります

◇自治会長さんの交代のご紹介

退任された自治会長さんには、地域振興に御尽力いただき本当にありがとうございました。新しく自治会長になりました皆さん、どうぞよろしくお願ひします。

自治会名	(新) 会長氏名	(旧) 会長氏名
北浦町新生	長濱 芳幸	田中 清子
茂木町西部	森田 一彦	伊藤 晋
太田尾町	竹田 天	森山 正記
飯香浦	峰 政則	若松 幸一

◇茂木クリーン作戦を実施

◆5月23日（木）に実施します。

作業開始 午後5時40分頃～1時間
集合場所：十八銀行茂木支店前
【茂木愛創会】



◇運動会のご案内

茂木中学校体育大会

○日 時：5月19日（日）
午前9時30分開会

○場 所：茂木中学校運動場
【お問合せ先】茂木中学校 ☎836-0065

茂木小学校運動会
○日 時：5月26日（日）
午前9時開会
※雨天の場合6月2日（日）

○場 所：茂木小学校運動場
【お問合せ先】茂木小学校 ☎836-1913



◇長崎県防災航空隊の防災ヘリコプター訓練

- (1) 訓練日 5月30日（木）10時より
- (2) 訓練場所 長崎市民の森上空
問合せ先 0957-52-9590

◇長崎市交通費助成事業について

○高齢者及び障害者の交通費助成利用券（バス、タクシーなど）の交付が始まっています。もう引替えされましたか？引替えはがきをなくされた方は5月10日以降茂木地域センターで交付できます。

茂木地域包括支援センターからのお知らせ

「春の脱水症に注意！」

今春は各地で桜の開花が早まり、最高気温を更新するなど、記録的な暖かさになっております。そこで、重要なのが脱水対策です。季節の変わり目は自律神経のバランスが崩れ、暑さに順応しにくくなります。特に高齢者の脱水症は、加齢によってのどの渇きや温度に対する感覚が弱くなり、体に不可欠な水分や体液が不足した状態となります。筋力の低下にとどまらず、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など脱水症は単なる水分不足では済まない深刻な命の危険性を含んでいます。高齢者の水分摂取のポイントとしては、「渇きを感じる前に水分を取ることが大事です。」脱水症にならないためには、普段からの水分と電解質補給が重要です。

脱水症を防ぐポイント

1. こまめに水分と電解質を補給すること
2. 発汗量に合わせてスポーツ飲料や経口補水液を使い分ける。
3. 就寝前、目覚めにコップ一杯の経口補水液を飲む。

※経口補水液とは水分・糖분을補給できるように成分を調整した飲料です。

【高齢者よろず相談所】※第4月曜日

○開設日：5月27日（月）10時～12時

○場所：茂木地域センター

小島・茂木地域包括支援センター ☎820-8231

◇歯と口の健康コーナー

”お口の健診とお手入れ”

をしてみませんか！



幼稚園や小中学校そして高等学校等では定期健康診断が始まり、合わせて歯科検診も実施されている頃ですが、これを機会にご家族の皆さんも歯科医院でお口の健診をしてみませんか？その際健診だけでなく、予防のための処置も一緒にしてもらってはいかがでしょうか。予防のための処置で痛みを伴うものではありません。特に歯のクリーニングは、気持ちよくて眠ってしまう人もいます。数か月に1回程度、定期的に通う必要はありますが、1週間おきに何度も通うということはありません。当然費用もかかりますが、虫歯や歯周病になれば、結局治療費がかかるのですから、同じお金をかけるなら、病気にならないためにお金をかけたほうがいいと思いませんか？また、治療が必要な状況のまま放置していると、さらに悪化して治療期間も長くなってしまいますよ。

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）