

## ♪てんてんてんまり てんてまり～♪

(パートナー)のロゴマーク  
市民協働のまちづくり



12月1日(日)に瀬波児童館2階にて、瀬波まちづくり推進協議会ふれあい交流部会主催で「昔の遊び」を行いました。約10名ほどの瀬波地区の住民の方が遊びに来て、おてだま、浜じゃり、あやとりなど昔懐かしい遊びで遊んでました。





# 笑ってためになって

1月22日(金)午後2時より瀬波地域コミュニティセンター2階会議室にて、講師に元警察官で今は新潟県防犯アドバイザーの三流亭楽々氏をお招きして講演会を行いました。これはまちづくり協議会けんこう福祉部会主催で行われたもので、30名の方が講演を聞きに来られました。



最初に、世界一短い小話で場を盛り上げた後、いかに詐欺にあわないようにするかということでお話がありました。その後、詐欺をネタにした落語ののち、南京玉すだれを披露してお開きとなりました。

詐欺にあう方の特徴は「おら、でいじょうぶだ」という正常バイアスが働くからということ、何事も用心が大事というのが印象的でした

## 大滝保健師の+保健師通信+

みなさん、こんにちは。年内最後のひと月もうすぐ終わります。私もそろそろ机のまわりや家の大掃除をしないと…と思っています。気持ちも身の回りもスッキリさせて新年を迎えたいですね。

### <脳卒中とは>

前回の続き

脳は血管が密集しているため血流量が多く、血管は複雑に曲がっています。そんな脳の血管が詰まったり破れることで脳の症状が出ることを、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などの脳血管疾患(脳卒中)と言います。

### <気を付けよう!こんな症状が出ます!>

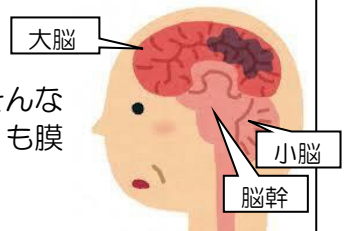
脳のどの部分がやられるかで、症状は異なります。**大脳**がやられると、体の半分の運動麻痺、感覚障害、**ろれつが回らない、言葉が出ない**などの言語障害が出ます。**脳幹や小脳**がやられると、**物が二つに見える、ふらついて手足が上手く動かない**などの症状が出ますが、最もひどいと意識がなくなります。Bさんは小脳の脳梗塞だったため、ふらつきなどの症状が出たんですね。

### <時間が勝負!まずは病院へ!>

早めに病院へ行って治療をすると麻痺なども最小限にとどまります。放っておくと、脳の細胞死の範囲が広がり後遺症が重くなります。脳細胞に酸素と栄養を届ける脳の血管の最後は行き止まりになっています。そのため、ひとつの血管がダメになると細胞へ行く血管(バイパス)は他にありません。脳の細胞は酸素や栄養が来ないと15分から1時間で死んでしまいます。

少しでもおかしいと思ったら、すぐに病院へ行きましょう。

村上市役所 保健医療課 健康支援室 瀬波担当保健師 大滝菜摘 ☎53-2111 (内線2442)



### 未就園児の集いの場

#### 「ひまわりクラブ」に集合!

12月20日(金)~27日(金)、令和2年1月6日(月)~7日(火)

(平日のみ10~12時 瀬波地域コミュニティセンター1階研修室にて)



協議会事務局: 村上市瀬波上町4番1号(瀬波地域コミュニティセンター(いこ〜て瀬波)内)

担当: 高橋(村上市自治振興課自治振興室瀬波地域担当)

【TEL】53-2005 【FAX】53-5557(瀬波地域コミュニティセンター兼用)

【URL】<http://www.senami-machikyo.net> 【メール】[info@senami-machikyo.net](mailto:info@senami-machikyo.net)