



**社協 顕彰**

令和7年11月11日(火)シビツクセンター音楽ホールに於いて、日立市社会福祉協議会主催による「ふくしのつどい」が開催されました。

今回の表彰は、永年、民生委員・児童委員として地域のために活動された  
上野郁夫さん、菊池正春さん、高島友子さん、大沼文江さん、石渡康子さんの5名と、高鈴台団地女性会の皆さまです。



▲左から石渡さん、高島さん、上野さん

女性会は平成23年11月に結成され、女性の観点から安心して暮らせる団地になるよう活動してきました。  
その活動の中で、団地の高齢者の安否確認やきめ細かい声掛け・見守りを行ってきました。  
13年間の活動が認められ表彰されました。



▲高鈴台団地女性会のみなさん

仲町地区  
社会福祉協議会  
発行責任者  
原 孝 介  
仲町交流  
センター内  
TEL 21-5564  
第一印刷(株)  
TEL 22-6281

**薬の豆知識**

11月14日(金)に東金沢薬局の薬剤師、鈴木さんに交流センターに来て頂き、お薬のお話を聴きました。その中のいくつかを紹介いたします。

飲んだ薬は小腸で吸収され血液中に入り心臓から全身に運ばれ必要な場所で効果を現します。

① 薬の飲み方

水なしで飲む薬もあります。一般的なにはコップ一杯の水で飲む事(ジュース等水以外のもの)で飲むではいけない薬もあります(す)

② 薬を飲み忘れた時

1日3回の薬は3〜4時間空ける。1日2回の薬は6時間〜8時間空ける。時間が無かった場合は1回抜く。一度に2回分の薬を飲むことは絶対に避けること。薬によつては飲む時間を変えてはいけないものもある。

薬と上手につきあうには説明書をよく読み医師や薬剤師に過去に自分が飲んだ事のある薬についてアレルギーの有無や副作用

用の経験等を話し、調剤された薬の注意点などを納得ゆくまで説明を受けること。  
参考にして頂けたら幸いです。

**健康講座「健康寿命をのばそう」を開催**

2月26日(水) 14時から仲町交流センターにおいて、ひたち腎臓病・生活習慣病クリニックたんぼの植田敦志院長による健康講座「健康寿命をのばそう・慢性腎臓病の予防について」が開催されました。40名が受講しました。

先生のお話では、腎臓は別名「沈黙の殺人者」ともいわれ、腎臓が寿命を決めるそうです。

年々機能が衰えてくる腎臓を守るためには、減塩などの食事療法をはじめ、適正なカロリーと体重管理、睡眠をしっかりとする、ストレスをためない、禁煙はもちろん、お酒は1日1合までと、注意することはたくさんあります。

生活習慣病にならないようにライフスタイルの改善と定期的な腎臓検診が必要とのこと。



くらしあんしん  
事業について

従来の人による見守りに加え、ハローライト(インターネット)につながった家電)の活用による重層的な安否確認システムを導入しました。

利用者は、あんしん・安全ネットワーク対象者です。

現在、仲町地区では3名の方が利用しております。

民生委員・児童委員が  
選出されました

選出されました任期は、令和7年12月1日から令和10年11月30日までの3年間です。

民生委員・児童委員はそれぞれの地域において、福祉に関する相談に応じ、問題解決の手助けをしております。

民生委員・児童委員は、あなたの近くにおります。ご遠慮なくお声をかけてください。

また、前任の菅原康宏さんが退任されました。長い間ありがとうございました。

氏名	電話	担当地区	新・再
上野 郁夫	090-4938-3384	加性町内会	再
矢吹 順子	0294-21-3146	東仲町、久保田日鉦AP	再
高島 友子	0294-51-5051	栄町、久保田県営AP	再
大沼 文江	0294-22-7781	新町町会	再
福地 久恵	0294-21-5547	芝内睦会、柴の沢曙親会、芝内日の出	再
石渡 康子	0294-22-2773	日鉦桜が丘AP、白鳥ハイツ オークヒル高鈴パートII ヒルタウン桜が丘	再
菊池 正春	080-1296-0943	榎平	再
山元 信和	0294-24-3294	高鈴台団地自治会(下の団地) 本山地区	再
櫻井 暁子	0294-51-2267	高鈴台団地自治会(上の団地)	新
福田 博子	0294-22-2610	鹿野場団地、鹿野場ハイツ、うらら会 みどり会、五月会、芝一会	再
小峯 賢司	090-5534-6028	本町第4町内会、桐木田自治会	再
海老名くみ子	0294-24-3731	西仲町1~3町内	再
水庭 雅恵	0294-21-2322	主任児童委員	再