

平成25年度「部落解放・人権尊重標語」の募集について

募集締切：6月20日(木)

作品提出先：下榎集会所 / 教育委員会 / 町公民館

町では、人権意識の高揚を目指して、町内の小学校・中学校・高校の児童生徒や、町民の皆さんから「部落解放・人権尊重標語」を募集しています。

人は誰でも、幸せに生きる権利を持っています。人権を守るため、一人一人ができること、したいことなどを標語にしてみませんか。

用紙の指定はありませんので、作品に住所と名

前を記入してください。入選者には、賞状と記念品を贈ります。

なお、入選作品は、広報ひのやごみ収集カレンダーに掲載するほか、短冊にして町内の施設および各事業所に配布掲示し、啓発に活用します。

皆さんからたくさんの作品をお待ちしています。ふるってご応募ください。

6月の行事予定

★セラバンド体操

日時：6月12日(水) 10:00～11:30

講師：高橋伸也さん 会場：老人憩の家

★生け花(草月流)

日時：6月22日(土) 13:30～16:00

講師：生田清子さん 会場：下榎集会所

※材料代が必要です。

★クレイフラワー

日時：①6月3日(月) 13:00～16:00

②6月17日(月) //

③7月1日(月) //

講師：妹尾仁津美さん 会場：下榎集会所

※この講座は、3回工程です。

※材料代が必要です。

★陶芸

日時：①6月21日(金) 13:00～16:00

②7月5日(金) //

③7月12日(金) //

講師：塚本正夫さん 会場：下榎集会所

※この講座は、3回工程です。

※材料代が必要です。

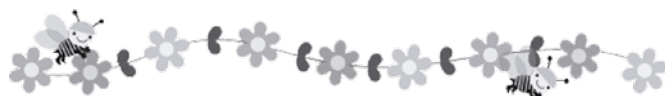
★よってみよい家

日時：6月26日(水) 10:00～11:30

会場：老人憩の家

◆隣保館学習講座は、どなたでも参加できます。

◆参加申込み、材料代など詳しくは、下榎集会所(電話72-1191)までお問い合わせください。



生活相談員からひとこと♪

地域の皆さん、 お変わりありませんか？

独りで暮らしている65歳以上の高齢者を中心に、困りごと相談、健康相談をはじめ、時には話し相手になり見守り活動を行っています。最近、気候も良くなり、畑など屋外で元気な姿を見かけることが多くなりました。

この度、町では、独り暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯、障がいのある人を対象に、万一の緊急事態に、すぐ対応できるよう『救急医療情報キット』を配布しています。

下榎隣保館も申請のお手伝いなどを行いますので、気軽に相談してください。

【生活相談員】 西村千秋



『よってみよい家』は、町老人憩の家で語りとくつろぎのひとときを過ごす、月に1回程度の気軽な集いです。

出前公民館を活用し、映画会なども開いていますので、皆さん、お誘い合わせてご参加ください。

質問 Q&A 回答 薬の飲み方

皆さんから、薬の飲み方について多くの質問をいただきます。その中で、特に多い質問についてお答えします。

質問① 薬を水なしで飲んでも良いですか？
また、水以外の飲み物で飲むのは駄目ですか？



◆お答えします

口の中で溶けて、水なしで飲める薬もありますが、それ以外の薬は、食道に引っかかる可能性もありますので、コップ1杯程度の水で飲むようにしてください。
骨粗しょう症の薬で起床時に飲む薬は、水で飲むことをお勧めします。また、血圧を下げる薬とグレープフルーツジュースを一緒に飲むと、薬の効果が強く出たり、抗生剤と牛乳を一緒に飲むと、薬の効果が落ちてしまうことがありますので、薬はできるだけ水で飲むようにしましょう。

質問② 薬を飲み忘れたとき、2回分をまとめて飲んでも良いですか？



◆お答えします

作用・副作用ともに強くなりますので、2回分をまとめて飲むことは絶対にしないでください。
飲み忘れたときは、次の服用までの時間で気付いたときに飲んでも良い場合があります。1日の服用回数や薬によって異なりますが、目安として次の時間を参考にしてください。

- ▶ 1日3回飲む薬・・・4時間以上空ける
- ▶ 1日2回飲む薬・・・6時間以上空ける
- ▶ 1日1回飲む薬・・・8時間以上空ける

次の服用まで時間がある場合は、飲み忘れた薬を1回分飲んでください。しかし、時間がない場合は、飲まずに1回分を時間どおりに飲んでください。

注意

薬によって飲んで良い場合といけない場合があります。
飲み忘れたときは、医師や薬剤師に確認してください。

質問③ 目薬は、2～3滴さした方が効果はありますか？



◆お答えします

目の中には1滴以上入らないので、1滴以上点眼しても効果に変わりはありません。あふれた目薬で、目の周りの皮膚が荒れることがあるので注意してください。

《問合せ》日野病院（電話 72-0351）