



リレーでつなぐあの人の紹介②

このまちで...

感謝の気持ちを忘れずに

今でも忘れることのできない戦争。その惨劇を生き抜き、いただいた命。生かしてもらっていることに感謝し、お世話になっている地域の方々に恩返しができたらと、家業である食品雑貨店を続けているという貞岡由子さん。

店と共に続けているのがミカンのプレゼント。小児麻痺で身体の自由がきかない孫の指のリハビリになるのではと、ミカンを買って来られた方との出会いがきっかけで始めたミカン狩りへの招待。毎年、60人から70人の養護施設などの子どもたちがミカン狩りに訪れています。

一度も笑ったことのない自閉症の子が、ミカンを収穫したときに見せた初めての笑顔。その子が次の年には言葉を発するまでに成長。また、

ある子は、動く右手だけで這うようにしてミカンの木まで行き、手助けしてもらいながら収穫した1年目。2年目には松葉杖で歩き、3年目には短い距離でしたが、杖で歩くことができるようになっていきました。

来年もミカン狩りに行きたいとリハビリを頑張らせたミカンの魅力、そして自然の持つパワー。障害のある子どもたちを元気づけてあげよう、と始めたミカン狩り。気が付けば、子どもたちから元気をもらっている。色々な人の手助けがあるからこそ、店もミカン狩りも続けてこられたし、常に感謝の気持ちを忘れないようにしているという貞岡さん。

「いらっしやい。元気でよかったですね」
今日も店には、貞岡さんの弾むような声が響いています。

今回は、有安女汲さん(夜須町)から紹介の貞岡由子さん。有安さんとは教職員つながりです。



※今回は、貞岡さんが昨年、幸せな気持ちで心がいっぱいになったというコンサートの主催者、小林好恵さん(野市町)です

おおきくなあれ



みてみて！
うちの子



おさき しょうた
尾崎 翔太くん
吉川町

★平成22年4月3日生まれ
★新一さん・カテリーンの長男
★ご両親から...
ワンパクなくらい、元気いっぱい
たくましく育ってほしい。



『おおきくなあれ』コーナーでは3歳の誕生日までのお子さんの応募をお待ちしています。■総務課秘書広報係 ☎56-0511

年男年女企画

プレゼントコーナー クイズに答えて景品をもらおう



2ページ・3ページで紹介された
辰年の人は何人でしょうか。

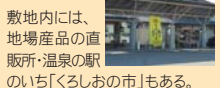
正解者の中から抽選で10人の方に、黒潮温泉
龍馬の湯の入浴券(1回分)をプレゼントします。
ご応募お待ちしております。



お店紹介

黒潮温泉 龍馬の湯

高知黒潮ホテルに隣接する天然温泉。地下1,300mから湧き出るアルカリ性のミネラル豊富な天然の湯は、高知県内最多の19種類もの効能をもつ。露天風呂、うたせ湯、電気風呂などがあり、2Fではボディスパ、フットケア、アロマエステで心と身体の潤いを取り戻すこともできる。
■営業時間 10:00～深夜0:00
■定休日 なし
香南市野市町東野1630
TEL 0887-56-5900
http://www.ryusei-family.com/osen.html



【11月号答え 12回】

【応募方法】※1人1通

はがきまたはメールで ①答え ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤広報誌への意見・感想を明記の上、ご応募ください
◆あて先 〒781-5292野市町西野2706
香南市役所総務課秘書広報係 まで
✉ kouhou@city.kochi-konan.lg.jp

締め切り 1.31(火) 当日消印有効
※当選者は「広報こうなん3月号」で発表します

◆11月号当選者◆

西川屋赤間本店おりんじの抹茶と山ノ香緑茶(やまのいもまんじゅう)引換券をお送りします。
香我美町 十萬香甫さん
野市町 島村一也さん
野市町 川村千賀さん
香川県 西 亮輔さん おめでとうございます。

プレゼントコーナーへ提供くださるお店を募集しています。

知っておきたい!!

子どもの急病時! 上手な受診の仕方

子どもの急な病気やけがの時には、症状をしっかり把握し、あわてずに落ち着いて対応しましょう。



上手な小児科受診の秘訣

- ①かかりつけ医をもちましょう。
- ②できるだけ診療時間内に受診しましょう。
- ③子どもの症状や様子がわかる人が付き添いましょう。
- ④心配していることは何でも話しましょう。
- ⑤症状が改善しない、気になる症状が出てきたら再度受診しましょう。

もし夜間や休日に急病になった場合

- 食欲がある、水分は取れている、機嫌がよい、元気、眠れる、おしっこ
の回数は普段どおり等の状況なら、しばらく様子を見ましょう。
 - 次のような時は早めに救急外来を受診した方が良いでしょう。
1. 生後3カ月未満の赤ちゃんの高熱(概ね38℃以上)
 2. 顔色が悪く、ぐったりしている。
 3. 激しく泣き、あやしても泣き止まないでぐずっている。
 4. 眠ってばかりで呼びかけてもすぐ眠る。
 5. 呼吸の様子がおかしい。
 6. 水分を受け付けられない。おしっこが半日くらい出ない。
 7. 嘔吐や下痢を繰り返し、ぐったりしている。

緊急夜間相談窓口

高知県救急医療情報センター
医療機関の紹介を行います
☎088-825-1299
24時間
365日

こうちこども救急ダイヤル
「子どもの具合が悪くなったけど、受診した方がいいの?」
と迷ったときに看護師が相談にお応じます
●相談日: 金、土、日曜日、祝日、年末年始
●相談時間: 20時～深夜1時まで
☎088-873-3090
または#8000(携帯・プッシュホン)

高知市平日夜間小児急患センター
●診療時間: 月～金曜日: 20時～23時
土曜日: 20時～日曜日8時

高知市休日夜間急患センター
●診療日: 日曜・祝日・年末年始
●診療時間: 9時～12時(概ね内科)
13時～17時(小児科)
18時～22時(小児科)

所在地: 高知市丸の内1丁目7番45号
☎088-875-5719

お詫びと訂正

2011年12月号29ページ「こうなん元気21」のアルコール摂取量の計算例が間違っていました。正しくは、「25度の焼酎を300ml飲むと摂取量は60gになります。計算式は、0.25×300×0.8(アルコール1mlの重さ)=60」です。訂正してお詫びいたします。

〈1人分の栄養価〉エネルギー 92kcal
たんぱく質 4.7g 脂質 5.4g
カルシウム 19mg 塩分 1.3g

材料 (4人分)

なす	80g
トマト	1個
エリンギ	100g
えのき茸	1/2袋
しめじ	1/2パック
ベーコン	35g
ブロッコリー	1/3株
サラダ油	適量
にんにく(スライス)	1かけ

作り方

- 1) トマトは湯むきをして、2cm角に切る。ブロッコリーは小房にしてゆでておく。
- 2) なすはへたを取り、2cm角に切る。きのこ類は食べやすい大きさに切る。
- 3) ベーコンは1cm幅に切る。Aを合わせておく。
- 4) 鍋にサラダ油を熱し、ニンニクを加えて中火で熱し、香りができたら2)とベーコンを入れて炒める。野菜がしんなりしてきたら、トマトとAを加えて炒める。
- 5) 弱火にして、フタをして10分程煮込む(時々、かきまぜる)。
- 6) フタをあけて、ブロッコリーを加えてひと混ぜし、汁気をとばすように煮る。

A トマトケチャップ: 大さじ1・1/2
しょうゆ: 大さじ1・1/2
塩: 小さじ1/3
こしょう: 少々

とまこのワンポイント

★トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、がん予防の効果があります。加熱することによりリコピンの吸収率が高まります。



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

こんな時は どうする?

発熱...様子を見て

熱があっても、機嫌よく遊んでいたり、すやすや眠っているようなら、慌てずに様子を見ましょう。
【解熱剤の使い方】
●38℃以上でしんどい時に●眠っている時には使用しない●1日最高4回、6時間以上あける(できれば1日1～3回)●親の不安解消のために使用しない●解熱剤で熱は下がっても、病気が治ってなければ、また発熱する

吐く...体を横に向けて

咳とともに嘔吐する、食べ過ぎて嘔吐する、熱が出ると嘔吐しやすい場合などはあまり心配いりません。吐いたものを気管に吸い込まないようにお子さんの体を横向けにして様子を見ましょう。

下痢...便を観察して

どのような下痢便(水のような、泥のような、血液が付いているか、ネバネバした粘液が付いているかなど)を観察しましょう。下痢便をしたおむつはビニール袋に入れて受診する時を持って行きましょう。下痢はお腹に悪いウイルスや細菌を体外に排出しようとする働きです。下痢を無理に止めないことも大事な治療です。

けいれん(ひきつけ)...動かさないで

急に身体の一部または全身をピクピクしたり、ガクガクさせたり、意識がなくなって、目が固定してグーツと突っ張りすることをけいれん(ひきつけ)と言います。
けいれんに気づいたら、あわてて抱き上げたり、ゆすったり、頬を叩いたりしないで①気づいた時間を確認②目は?手足は?熱は?吐き気は?10分以上続くか?等を観察③衣服をゆるめて寝かせましょう。

初めてのけいれん、10分以上続くけいれん、繰り返すけいれん、けいれんの後意識がもどらない、手足に麻痺がある、唇の色が紫色で呼吸が弱いなどは、至急受診!

きのこの和風 ラタウイユ

