

あおぞら

第 7 2 号

令和 6 年 1 2 月

発行：下馬地区町会自治会連合会

事務局：下馬まちづくりセンター
(3424) 1781

この「あおぞら」は、下馬・野沢地区各町会・自治会の活動内容や地域の話題などを取り上げ、地域のネットワークづくりに役立てることを目的とした地域情報紙、いわゆるミニコミ紙です。皆様方に親しまれるミニコミ紙になりますよう、各町会・自治会から選出された編集委員一同努力してまいります。これからも皆様方より一層のご支援をお願い申し上げます。

夜間、休日に、具合が悪くなったら、どうしますか？

委員みんなで考えました。まずは、相談先からご紹介します。

1. 東京消防庁救急相談センター：#7119 または 03-3212-2323
常時(24時間)案内 (利用可能地域限定)
→ 救急の受診が必要かどうかを相談でき、受診先を探せる窓口
2. 世田谷区医師会テレホンセンター：03-6701-7799
日曜・祭日・年末年始の 9:00 ~17:00
3. 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」：03-5272-0303
常時(24時間)案内
→ 毎日24時間お問い合わせの時間に診療を行っているお近くの医療機関を、コンピュータによる自動応答サービスでご案内
4. 厚労省子ども医療電話相談：#8000 または 03-5285-8898
平日：18:00～翌朝8:00 休日(土曜含む):8:00～翌朝8:00 (東京)
→ 休日・夜間に子どもの病気の対応に困ったときに相談できる窓口
5. 総務省消防庁全国版救急受診アプリ「Q助」：スマホ版アプリ、WEB版あり
→ 該当する症状及び症候を画面上で選択、緊急度に応じた必要な対応が表示され、救急車を呼ぶ目安にできるほか、医療機関の検索、受診手段の検索も可能

今号は、世田谷区ホームページにも掲載しています。



▼世田谷区ホームページ▼
ホーム>暮らし・手続き>まちづくり活動>ミニコミ紙>世田谷地域>下馬地区
<https://www.city.setagaya.lg.jp/01011/880.html>

一町一席

生きるとは 人間模様
喜び悲しみ

多々ありて
ついて廻りぬ
草薙 小夜子

ゆで玉子 つるんとむけて 冬ぬくし
齋藤 久代

紅葉の 山道くぐれば

旅の宿
金子 二郎

軒下に 朝陽を散らす

つららかな
田中 徹子

寒雀 一斉に来て

さつと去る
亀井 秋子

ありがとうございました

□社会福祉協議会会員募集中間報告

下馬地区 872件 865,831円
野沢地区 530件 592,500円

※野沢地区は下馬5・6丁目を含む
皆様の会費は高齢者や障害のある方、子どもなど地域福祉の活動資金として使われます。

(令和6年11月20日現在)

□共同募金の結果(下馬・野沢地区)

795件 1,344,860円

皆様の募金は、民間の社会福祉施設や団体へ配分されます。また、地域福祉推進のためにも配分されます。

(令和6年11月20日現在)

ご協力をお願いします

歳末たすけあい・地域支えあい募金活動が11月15日から12月15日まで行われています。

皆様の善意は、支援を必要とする世帯等へのお見舞金、世田谷区内の地域福祉活動費等として活用されます。

世田谷区社会福祉協議会
世田谷地域社協事務所
TEL:03-3419-2311

行事案内

◆青少年下馬・野沢地区委員会行事 ・中学生交流ボウリング大会

3月16日(日)午前9時～(予定)
オークラボウル(桜3-24-1)

◆伝統行事

- ・**どんど焼き** 1月14日(火) 午前10時～
駒繫神社
- ・**節分** 2月2日(日) 午後4時～
駒繫神社
- ・**初午** 2月6日(木) 午後1時～
野沢稲荷神社

編集後記

今回編集会議で、町会加入者が減りゆく中、住民や転入者を町会へ勧誘する良い方法はないか、についての話が出た。デジタル化や個人主義の進む世の中だけでも、同じ地域に住む者としての、ゆるいつながりは持ち続けたいのに、それが本当に難しい。他地域のいろんな取り組みを知りたいと思う。 M.H



冬を過ごす

「実践している私の健康法」と題して編集委員10人で意見交換をしてみました
こんなにいっぱい集まりました。皆さんも実践していること沢山ありますよね。

食事を工夫しています

- ▶3度の食事をしっかりと。バランス良く、よく噛んで(朝食は大事)
- ▶身体を温める生薬料理を活用。
野菜スープ、しょうが湯、生姜紅茶
- ▶マスカハニースプーン1杯
- ▶バランスの良い食事を心がけている
- ▶水分を多くとる(食材を含む)
- ▶一日二食…朝と夕方(間食はしない、嗜好品は食事の後デザートとして摂る)
- ▶プランター栽培で採れたてを食べる。
セリ、ミツバ、オクラ、ゴーヤetc.



免疫力を高めています

適度な運動

- ▶朝のウォーキング(早歩き&普通MIX)
- ▶歩くときはおへそを中心にして足を出す(歩幅を大きく)
- ▶外出した時は、階段を使う
- ▶ラジオ体操をする
- ▶軽い運動とストレッチ
- ▶入浴後、血流が良くなっている状態でストレッチ
- ▶テレビ体操を録画して自分の都合の良い時間に行う
- ▶朝、目が覚めたらゆっくり布団の上で両手足を天井の方に向けて、細かくふったりして1~2分かす



ストレス発散

- ▶時々外出して人とふれあうことが大事
(地域参加、サークル参加、趣味を楽しむ)
- ▶自分の出来ることで人の役に立つ仕事をする
*例えば地域の事
- *目の前に立った人が自分より疲れている様なら席を譲る
- ▶家族や友人との会話
- ▶好きな友達とおしゃべり、お出かけ
- ▶ストレスをためない
- ▶前向きな気持ちで過ごす
- ▶嫌なことはいらない(難しい…)
- ▶無理をせず休む
- ▶笑いは免疫力を上げる。作り笑いでも効果がある
自分の好きなことをしたり、好きなものを見たりして楽しむ
- ▶自分に合った方法でストレス発散



やっぱりお風呂はいいですね

- ▶入浴時、忙しくても必ず湯船につかる。
- ▶あたたまったところで、手足首肩を軽く揉む
- ▶肩首とお腹をあたためる
- ▶お風呂から出たら、お水を飲む



乾燥に気を付けています

- ▶帰宅したら、うがい・手洗い
- ▶睡眠時のノドの保湿
夏季…鼻呼吸テープ 冬季…ぬれマスク
- ▶喉が痛い時は、のど飴、はちみつしょうが湯
- ▶乾燥がひどいときは、敢えて洗濯物を部屋干しする
- ▶いろいろなウイルス感染予防にはマスク
布製ではなく、不織布のマスク、電車の中では二重にする。



睡眠の質を大事にしています

- ▶睡眠の質が高いほど
風邪の発症率が低くなる
- ▶朝は決まった時間に起きる
- ▶寝る前にスマホやテレビの光を浴びない
- ▶あたたかくして睡眠時間を多くとるよう努める
- ▶昼、眠い時は、10分~20分寝る



こんな生活習慣も…

- ▶起きたら、口をすすいで、夏は冷たい水、冬はお湯をコップに1杯飲む
- ▶毎食後の歯磨き
- ▶毎日、同じ時間に体重を計る
- ▶空気の入れ替えをこまめにする
- ▶早寝早起き



そこで次頁

こんな時代になりましたあ~

オンライン診療を受診してみませんか?

オンライン診療を使ったことがない方にとっては、いくら便利だと言われても、やるまで不安を感じるかと思います。そこで今回は、実際にオンライン診療を受け、自宅にお薬を届けてもらうまでの一連の流れを紹介します。

①診療内容の確認

受診しようと考えているかかりつけ医や最寄りの医療機関のホームページなどで、電話やオンラインによる診察を行っているか確認します。

医師の判断によっては、すぐに医療機関を受診する必要があるため、できるだけ住まいの近くの医療機関を選択します。

②事前の予約

電話の場合:医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えた上で予約します。

オンライン診療の場合:医療機関によって予約方法は異なります。詳しくは各医療機関のホームページをご覧ください。

※予約の際に合わせて支払い方法についても確認します。

③診療

医療機関から着信があるか、オンラインで接続され、診療が開始します。
電話やオンラインによる診療では、診断や処方が困難な場合があります。

④診療後

医療機関に来院して受診するように推奨された場合は、速やかに医療機関に行き、対面での診療を受けましょう。処方された薬の配送を希望する場合は、薬を出してもらう薬局を医療機関に伝え、薬局に連絡します。

体験談

外出せずに診察からお薬が届くオンライン診療、服薬指導。花粉症で苦しんでいる方、感染症もあり外出を控えたい方など、一度使ってみてください!!

