冬場に多い脳卒中

~日常生活の中で気をつけたいこと~

監修

脳神経外科外来

取することができます。

杯ずつ飲用すると、無理なく摂 食時と食間に、それぞれコップー

ほのか診察室

ID 751376216 (ほのか診察室) 問合せ:市民病院(代表)(TEL.22-2171)

るポイントを紹介します。 寒い時期の日常生活で気をつけ 保つためにも予防は大切です。 め、生き生きとした健康寿命を 生活基礎調査)の疾患でもあり の原因の第1位(令和4年国民 季節です。脳卒中は、寝たきり 上昇するため、脳卒中が増える とで末梢血管が収縮し血圧が ます。特に、冬は気温が下がるこ 総称で、ある日突然症状が現れ る脳出血・くも膜下出血などの る脳梗塞と血管が破れて出血す 度発症すると再発しやすいた 脳卒中とは、脳の血管が詰

水分摂取

こまめな水分摂取が大切です になり詰まりやすくなるため、 なくなりがちです。水分摂取が 少ないと、血液が濃縮しドロドロ 冬は夏に比べ水分摂取量が少

血圧のコントロール

う。 血管が破れたり、詰まったりす の摂りすぎは血圧を上昇させる る危険性が高くなります。塩分 高 ため、塩分は控えめにしましょ 血圧です。血圧が高いと脳の 脳卒中の最大の危険因子



こまめな水分摂取

ヒートショック

がり血圧が下がります。急激 動すると、交感神経が優位とな 使用し、できるだけ気温差を少 お風呂場でも暖房器具などを 呂で起きやすいため、トイレや 動した先の廊下やトイレ、お風 脳梗塞を誘発します。自宅内で 低下を繰り返すことで脳出血 温度変化によって血圧が上昇と い場所へ移動すると、血管が広 ことで血圧が上昇します。暖 り身体の熱を逃さないようにす なくすることが大切です。 は暖房の効いたリビングから移 るため全身の血管を収縮させる 暖かい場所から寒い場所へ移

浴室で注意すること

入浴前に脱衣所や浴室を暖

●いきなり浴槽に入らずに、か 食後すぐの入浴は控える け湯をする

摂り方のポイントは、朝・昼・夕

- 飲酒後の入浴は避ける 浴槽から急に立ち上がらない
- トイレで注意すること ●入浴前後に水分摂取をする

●暖かい場所から寒い廊下を歩 排便時にいきみすぎない のもよいでしょう。 室をトイレの近い部屋にする るため気をつけましょう。寝 いて行くと血管に負担がかか

を保つ 暖房便座や暖房器具で快適

で浴室を暖める イレ・浴室を暖める

身近な食生活や行動に目を向 生活を維持していくためにも、 習慣の改善です。健康で快適な けて過ごしましょう。 脳卒中の予防の基本は、生活

22

首號 洗谎

がや 白

粉、紅を施すことも

問合せ:設楽原歴史資料館(TEL.22-0673)

伝えられています。 洗ったためだと地元では言い 刀、武具などの血をここで 際に、討取った武士の首や れは、長篠・設楽原の戦いの いたと伝えられています。そ ることをご存知でしょうか。 に、首洗池という名の池があ この池は、昔は赤く濁って 竹広 交差点のすぐ近

実験という風習が関係しては、この当時行われていた首 います。 があったのでしょうか。それ では、なぜ首を洗う必要

とをいいます。当時は、討 取った敵の首が自身の戦いの れた首の身元を確かめるこ 首実検とは、戦いで討取ら

考えらます。 弔うという目的もあったと 払い、最期は綺麗な状態で 者に対して最大限の敬意を あったといいます。敵の戦死

ました。 に札をつけ、首台または首板 の上に置き、首実検が行われ こうして、首化粧された首

貴重な場所でもあります。 風習を現代に伝えてくれる 首洗池はそうした当時



の首を切り落としたままの きたといいます。しかし、敵 り恩賞にあずかることがで 手柄の証拠であり、それによ

▲首洗池

高貴な人の首であれば、お歯 髪を結い直し整えました。 洗い、血や土などを落とし れたそうです。首を水でよく 検をする前に首化粧が施さ のか判別できないため、首実 状態では血だらけで、誰のも

考えよう!

ごみの減量

9 9

衣類のリサイクル

資源にできるもの

スーツ、ズボン、作業着(事業所 名がないもの)、制服、コート、 セーター、ジャケット、着物など

資源にできないもの



下着、靴下、ベルト、ハンカチ、 事業所の制服・作業着、ファン 付き洋服、着物の帯など

※クリーニング後のハンガーやビニールは、外してください。

問合せ:生活環境課(TEL.23-7629)

回収し、リユース・リサイクル とできないもので、問合せの を推進しています。 今回は資源にできるもの 市では衣類を資源として

てください。

ますので、適正な回収にご協

衣類も大切な資源となり

多いものを紹介します。

力をお願いします。

②汚れや破れ、臭いのひどい ものは、金属部分を取り 除いて「可燃ごみ」で出

①きれいに洗ったものを出し てください。

奥三河ミライバレー健

21

今月は11月号で紹介した

奥三河ミライバレープロジェク

問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

の中、 た後、 実験 で使える状態に設定しまし チを腕に装着し自分のスマホ 歳)の3人が参加しました。 ティーの皆さん (概ね60~75 くりリーダーとコミュニ 族の2人が、9月は健康づ 7月は市役所職員とその家 みんなで使いこなそう!~ けてみて、自分を知ろう! ぼう~スマートウォッチをつ 報政策課) が主催する実証 健康課・高齢者支援課・情 グループ (名古屋大学、 を7月と9月に行いました。 開始前には説明会を開催 和気あいあいな雰囲気 「健康とデジタルを学 実際にスマートウォッ 趣旨と内容を説明し 市 文責 ▼説明会の様子

戴しました。 マートウォッチを使いたいな 心が高まった、 る化によって健康に対する関 自分のバイタルデータの見え は楽しめた、 をお聴きすると、 1ヵ月間の体験後に感想 嬉しい声をたくさん頂 睡眠の質など 引き続きス 概ねまず

と、1ヵ月分のバイタルデー

今後は、アンケート結果

ます。 こなすきっかけ、 する行動変容のきっかけの を解析し、 タ(心拍・歩数・睡眠の質 研究に活用させていただき デジタルを使い 健康に対

変容のきっかけになればと思 います。 そして、皆さんの良き行動 た皆さんに感謝いたします。 実証実験に協力いただい

そして、

納品された鶏肉の

数量や品温、品質などを記

安全な食材であるこ

とを確認します。

名古屋大学 特任准教授 未来社会創造機構 請 正



しんしろ学校給食通信

問合せ:学校給食課(TEL.22-9906)

200㎏が納品されます。 を紹介します。 スチームコンベクション(スチ 食分の調理に必要な鶏肉約 屋に朝8時頃、約3,500 肉の照り焼き」の調理工程 コン) を使った新メニュー「鶏

まず荷受室と呼ばれる部

加熱します。 75度以上になっているか3箇 中心温度計で肉の中心部が 18分加熱します。その後、 鶏肉をスチコンで250度、 行います。 鶏肉の照り焼き 所確認し、 ンを使い、調理を行います。 調理室に設置してあるスチコ を使用して下味を付けます。 下処理室と呼ばれる部屋で その後、鶏肉にタレをか そして、揚げ物・焼き物 次に調理前の下準備を肉 下味として塩こしょう 最後に1分以上

けて完成です。

▲完成品



▲スチコンに鶏肉を並べる様子



▲荷受の様子



チェコのノヴェ・フラディから お客様がおみえになりました!





ニューキャッスル・アライアンス

デイビッドだより

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

デイビッド・フォークナーさん

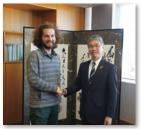
11月21日、チェコのノヴェ・フラディから写真 家として活動しているHonzaさんが市長を表敬 訪問しました。彼は昨年度のニューキャッスル・ アライアンス会議で専属カメラマンとして、記録 写真を撮影した方です。

彼は11月16日~23日の間新城市でホームス テイをし、乳岩峡、阿寺の七滝の風景やもみじ まつり、鳳来の火まつりの様子など、多くの写真 を撮って帰国しました。

彼のようにニューキャッスル・アライアンスの 加盟都市を訪問したい方は、市民自治推進課に お問合せください。訪問先の担当者とつなぐ事 ができますよ。



-ムステイ先の方と



▲市長表敬訪問



▲ Honza さんが実際に撮った写真



▲写真撮影の様子

1月の休館日 1日(水)~3日(金)、20日(月)、31日(金)

開館時間 9:00~20:00

新城図書館 ホームページ





新城図書館だより

〈 今月のチュウモク本 〉

「婚活マエストロ」

宮島 未奈/著 背ラベル 913.6ミ24

40歳の三文ライター・健人は、取材先で伝説の 婚活パーティーの女性司会者に出会い…。 「成瀬は天下を取りにいく」で脚光を浴びた著者が 浜松を舞台に描く"出会い"がテーマの物語。

問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

ほかにも、注目の新刊小説を紹介します。

「架空犯」 東野 圭吾/著 (「白鳥とコウモリ」シリーズ) 913.6と24

「日比野豆腐店」

小野寺 史宜/著 [913.6オ24]

「うそコンシェルジュ」

津村 記久子/著 [913.6724]



~ 新春企画 [福袋2025] について ~

新しい年の幕開けに、新たな本との出会いを 試してみませんか。どんな本が入っているの かは、借りてからのお楽しみ! 福袋は一般向け20袋、幼児・児童・中高生 向けを合計20袋用意していますが、なくなり 次第終了とします。

1月4日(土)に、カウン ター前に出します。

袋には2冊の本が 入っていますよ。



新

城市には

「新城市福

祉

従事者がやりがいを持って



問合せ:高齢者支援課(TEL.23-7688)

福祉に関わる仕事は多岐に ちづくり条例」があります。 働き続けることができるま ことはできません。やりがい わたり、私たちの生活に欠く を隔月で紹介します。 と魅力ある「福祉のお仕事

門職等の支援・連携など幅広い の繋がりも大切です。また、専 身の努力も必要ですが、地域と 協力が必要です。 残されないためには、その人自 安心して生活し、誰ひとり取り 全ての人が住み慣れた地 域で

多くあります。 高齢者福祉関連の仕事は数

されている方々がいます。 ターという役割を担って仕事を そこで生活支援コーディネー 生活支援体制整備事業があり、 人に委託している事業の1つに、 新城市では、市内社会福祉法

支え合い推進員)とは 生活支援コーディネータ(地域

手の育成」 地域におけるサービスの担い 生活支援コーディネーターは、 「関係者間の情報共

> 担い、地域で活動しています。 域づくりの手助けをする役割を 合わせ、誰もが暮らしやすい地 の繋がりや各種サービスを組み 事の把握」を行い、ご近所同士 有や体制づくり」「地域の困

とができるよう、中学校区の生 活支援コーディネーターがいま 活圏域で活動している第2層生 より細やかに地域とつながるこ 生活支援コーディネーターと、 は、市内全域をまとめる第1層 生活支援コーディネーターに

ました! お仕事をされている方に聞



▲生活支援コーディネータの皆さん

第2層生活支援

ディネーターの配置場所

コーノイネーターの配直場別	
配置場所	連絡先
しんしろ福祉会館 (新城中学校区)	23-5618
西部福祉会館 (千郷中学校区)	24-0505
麗楽荘 (東郷中学校区)	22-4000
寿楽荘 (八名中学校区)	26-0401
くるみ荘 (鳳来中学校区)	35-1082
虹の郷 (作手中学校区)	38-1481

どのような地域づくりを目指 大輔さん

第1層生活支援コーディネーター

新城市社会福祉協議会

して活動されていますか?

の繋がりが希薄になっています 況や課題などを知り、時には情 に参加させてもらい、地域の状 す。各自治区の地域協議会など 域になると良いと考えていま い暮らしを続けられるような地 をもち、お互いに配慮して、支え が、課題や問題があっても、役割 報提供することもしています。 合う事で、孤立せずに自分らし 一年齢を重ねても住み慣れた地 様々な事情により、人と人と

す。 えたいと考えて活動していま い!」という皆さんの思いを支 域で自分らしく暮らしを続けた

に見られる笑顔が嬉しいです。

す。 方へメッセージをお願いしま 福祉関連の仕事に興味のある

う。 から、一歩を踏み出してみましょ 域の見守りにつながる立派な福 ちにあいさつをするだけでも、地 祉と考えています。できること 地域で、お年寄りや子どもた



信念器辨

作り方

- ① 大根、人参は皮をむいて5mm幅のいちょう切り、里芋は上下 を落として皮をむき、5mm幅の輪切りにして水に5分程さら して水気を切る。
- ② しいたけはスライス、白菜は3cm幅に切る。鶏もも肉は一口大 の大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁と①の野菜を入れ、火にかける。沸騰したら鶏もも 肉を加え、アクを取りながら煮る。しいたけと白菜を加えて2 ~3分煮たら、弱火にしてみりん・しょうゆで味付けする。
- ④ 小さいボウルに薄力粉、片栗粉を入れ、粉と同量くらいの水を 加えてドロドロに溶かす。
- ⑤ スプーンなどを使って4を煮立っている鍋にすくい入れ、団子 が浮いてくるまで煮る。
- ⑥ 団子が浮いてきたら、小口に切った長ねぎを加えて器に盛る。



レシピ:農村輝きネット・しんしろ

材料(4人分)

鶏もも肉1/2枚	しいたけ4個
大根····· 5cm	白菜 葉2枚
人参1/2本	だし汁 6カップ
里芋4個	みりん 大さじ1

しょうゆ …… 大さじ3 長ねぎ ………………… 1本 薄力粉……… 100g 片栗粉……… 20g лк...... 130cc

問合せ 農業課(Tel 23-7632)

新春初釜茶会

新しい年のひとときを和やかな気分でお過ごしください。

日 時 1月23日(水)10:00~14:00

場 所 新城文化会館和室

定 員 60人(1時間ごと4席)

対 象 どなたでも

費 用 前売券3千円 当日券はありませんのでお電話で前売券をお求めください。

その他 新春初生け会同時開催

問合せ 新城市文化協会 茶華友の会(TeLO90-7313-4567)



設楽原ボランティアガイドの会 会員募集

新城市は戦国の歴史と史跡の宝庫です。織田信長、徳川家康、武田勝頼など多くの武将が訪れた地です。 毎月第4土曜日に設楽原歴史資料館で例会を行っています。

私たちと一緒に活動をしてみませんか?

問合せ 設楽原ボランティアガイドの会 竹内(TEL22-0673)

市民の皆さんからの情報をお待ちしています。イベント紹介や募集、地区の出来事など皆さんからの耳よりな話をお寄せください。 問合せ 23-7623 (秘書人事課)



しんしろ星の子合唱団 臨時団員を募集します

市は市制施行20周年を迎えるにあたり、10月4日(土)に記念式典を新城文化会館大ホールで行います。「しんし ろ星の子合唱団」は、式典中のアトラクションを担当します。 そこで、 臨時団員を募集します! 一緒にアトラクション を盛り上げましょう♪

当日の出演 式典のアトラクションに出演(最大30分間)

候補楽曲:にじ・ジブリメドレー、気球に乗ってどこまでも、ケセラセラ、向日葵、ひまわりの約束、

上を向いて歩こう、時代 など

プロの指導で体操、発声、ハモリなどを稽古 練 習

3月~10月の毎月2回程、日曜日14:00~16:30 Н 程

応募資格 市内、市外在住を問わず、どなたでも応募ができます。

レッスン代 大人2,000円/月、子ども(学生以下)1,000円/月、親子参加の子500円/月

申 込 2月末までに応募フォーム、ホームページ、FAX、メールの

いずれかの方法で申し込んでください。

問合せ しんしろ星の子合唱団

(Tel22-0802/FAX28-0493/メール hoshi@dreamso.org)









語学講座「ジョー先生の日常英会話」(初級~初中級向け)開講します

アメリカ出身のジョー先生の日常英会話レッスンです。毎週木曜、全8回開催。小中学校のALTなども勤め、 経験・話題豊富なジョー先生と楽しく英語を学びましょう!

日 時 1月23日(水)~3月13日(水)の木曜日19:30~21:00(全8回)

場 所 まちなみ情報センター2階(新城市字町並304-4)

定 員 約15人(最少催行人数 5人)

費 用 新城市国際交流協会 会員8,000円(非会員11,000円)

申 込 1月10日金までに申込フォームから申込み

問合せ 新城市国際交流協会 (TEL 23-1940、メール siea@tees.jp)



▲申込フォーム



ボーイスカウト新城第3団の団員募集中!

仲間と一緒に元気いっぱい!野原を歩き、海や川を泳ぎ、山を登ったりします。そして、自分たちで火を起こし て食事を作り、満点の星空を見上げながら仲間と眠る・・・。地図を読むことやロープ・ナイフを上手に使えるよ うにもなれます!

募集内容 スカウト(市内小学1年生~高校生の年代)、指導者(18歳以上)

その他 体験入隊は随時受け付けています

問合せ ボーイスカウト穂の国地区新城第3団

(TelO90-1622-5155、メール kenji.yb.falcon@gmail.com)





▲ホームページ

▲インスタグラム

JKJO全日本空手道選手権大会で全国優勝

10月24日(木)

小林由依菜さん(千郷中学校出身)が、9月に大阪府で行われたフルコ ンタクト空手で全国優勝し、市長へ結果報告をしました。小林さんは小学 2年生から空手を始め、高校3年生の時にはジュニア大会で優勝をし、今 回は一般の部で優勝しました。



防災キャンプin 作手を行いました

11月9日(土)、10日(日)

地震災害を想定した1泊2日の避 難所運営訓練「防災キャンプin 作 手 | をつくで交流館で開催し、約60 人が参加しました。避難所で想定さ れる様々な課題に対し、全員で協力 して避難所の設営や物資の管理な





どを学びました。参加者からは「実際の避難所運営の難しさを体感できた」「地域の連携の重要性を再認識した」と の声が寄せられ、地域の防災力を高める貴重な機会となりました。

株式会社イノアックコーポレーション八名事業所と災害協定締結

11月15日金

新城市が大規模な災害に見舞われ、避難所生活が長期化したこと を想定し、物資の調達に関する協定を締結しました。今後長期化する 災害対応時に円滑な連携ができるよう取り組んでいきます。



フォーラムエイト・ラリージャパン2024が開催されました

11月22日金

11月21日(水)から24日(印)までの期間、愛知県と岐阜県で世界ラリー選手権が開催され、新城市でも競技が行われ ました。エンジン音を鳴り響かせながらラリーカーが観戦エリア前を疾走していきました。





▲新城SS



▲メイン会場の豊田スタジアム