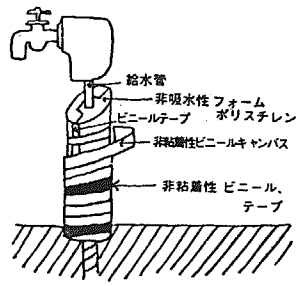
水道管の凍結防止を

あなたの家の水道管や、蛇口など、これからの寒さにそなえての防寒の手当をしていますか。特に一月、二月は、強い寒波の季節です。まだやっていない方は早めに防寒をしましょう。外に出ている水道管特に北側に面した風当りの強い所では、しっかりと防寒をしないと破裂の原因になり、破裂したときは、思わぬ家計の出費につながります。耐久性のある布、又はビニールなどでしっかりと手当をしておいてください。

⊙蛇口や給水管が凍ったら

凍った部分にタオルか布をまき、その上からゆっくりとぬるま湯を、水が出てくるまでかけましょう。この場合急に熱湯をかけると、管が破裂したり、蛇口をいためますのでご注意ください。

⊙万一！破裂したときは



まず第一に、止水栓を止めてください。この場合、冬期ですから雪がありますので、このような事故にそなえ、常に止水栓の位置を確認できるよう、棒の先に布を付けて立てておく等、時々除雪して緊急の場合に備えておいてください。

⊙防寒工事や、破裂事故等は指定された工事店へ

防寒工事や、破裂事故のあった場合は、村指定工事店へ連絡し、修理をしてもらってください。

○横越	神田設備	二三六九
○二本木	山田水道工事店	(〇二五三)(81)四六一四
○京ケ瀬村	伊藤工業㈱	(〇二五〇)(67)二六二六
○小杉	大光設備	二七九七
		(〇二五二)(71)一二七七
○亀田町	小木工業	(〇二五三)(81)二八二四
○亀田町	佐藤工業	(〇二五三)(81)三五〇七
○亀田町	風間建設工業㈱	(〇二五三)(82)七一〇五
○亀田町	新設工業	(〇二五三)(81)四六三三

お年寄りと心の健康

No. 6

ボケ症状（老年痴呆）や、うつ病などの心の病にかかっているお年寄りに対し、周囲の人はどのような態度で接したらいいのか、一緒に考えてみましょう。

怒りやぐちの原因

お年寄りはよく「怒りっぽい」とか「ぐちっぽい」といわれます。しかし、なにも意識的にそうしているわけではありません。以前なら我慢できたことが、いわば理性のブレーキが緩んで、抑えがきかなくなっているのです。

そして、怒ったり、ぐちったりする背景には、必ず介護者の側に、その原因になる言葉や態度があるものです。

心の病には愛情が大切

相手の身になって接する

心の病にかかっているお年寄りと接するには、何よりも愛情が大切。お年寄り自身の身になって、希望をかなえてあげることが大切です。

①〝聞き上手〟になって、お年寄りのペースに合わせましょう。

お年寄りにとって、思い出話は生きがいの一つです。幸せだった過去を振り返って、幸福感に浸りたいという心境の表れなのです。

「もう聞きあきた」などといわずに忍耐強く聞いてあげましょう。

②なにことも、まず受け入れてあげましょう。

ボケ症状のお年寄りを理屈で説得しようとしてもナンセンスです。ましてや、間違いを指摘したり、反論するのは禁物。お年寄りの言うこと、することを、まず受け入れることが大切です。

③スキンシップに努めましょう。

お年寄りは、だれでも孤独感を抱いています。そんなときに、いちばん頼りになるのは、温かい、血の通ったスキンシップです。このスキンシップで、自分は独りぼっちではないことを、肌で感じることができるのです。

④体の不調を訴えたときは、よく耳を傾けてあげましょう。

年をとると、どうしてもいろいろな不定愁訴（これといった原因もないのに体の不調を訴えたりすること）が現れてきます。そんなときに軽くあしらったり、みえすいた気休めをいうのはいけません。

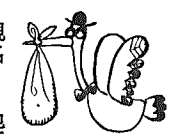
訴えを十分に聞き、本人が希望するなら、病院にも連れていってあげましょう。ただし、お医者さんに診てもらう場合は、事前にお医者さんに症状を知らせておくことが大切です。

およろこびこ

(11月届)

新郎新婦		地区
小林要一	「船浪」静子	焼山五泉市
加藤喜作	「遠藤」厚子	川根谷内笹神村
皆川和弘	「小熊」智子	藤山亀田町
石井修一	「荒木」美幸	木津下亀田町
長谷部良幸	「伊藤」悦子	川根谷内亀田町
石倉孝司	「渡辺」百合子	駒込新潟市
高橋敏夫	「坂井」由紀子	横越下亀田町
高橋一敏	「加藤」典子	川根谷内新潟市
嶋原健一	「本郷」晃子	沢海中新津市
渡辺一正	「水上」由美子	横越下新潟市
横木法夫	「酒井」優子	川根谷内新潟市
小林隆光	「久住」裕子	沢海上新潟市
串田修平	「小林」とよ子	藤山新津市
熊倉勝正	「佐藤」朱実	横越中五泉市
喜藤勲	「本田」秋子	二本木中亀田町

おめでた



(11月届)

新生児	親名	地区
本間康弘	達雄	横越上
阿部美奈子	明一	横越下
増井里美	政一	横越下
小山了永	忠考	沢海下
佐藤崇夫	富士雄	木津下
中川恵均		二本木中
井上馨護		横越中
栗山広和	節夫	木津上
大竹康太	勝美	木津中
片山篤	秀栄	横越中

おみやく

(11月届)

故人	年令	地区
渡辺貞太郎	56	小杉中
笠松ミサヲ	72	横越中
阿部トシ	74	横越下
斎藤国雄	56	横越中

12月広報の訂正

P1「やな煮」を「なや煮」に、P5「田村隊長」を「田村隊員」に、P7「中村武」を「中村天」に訂正いたします。