私の委員としての一年間

予防衛生委員
母子推進委員　鷲尾尚子

私達の一年間は元日にはじまり大晦日までです。でも、委員としての一年間は、五月に委嘱を受けこの三月で終ります。ふり返ってみて、委員としての責務はどうかといわれるとまどいますが、私なりに参加した事業をまとめてみました。

私	村分	乳幼児検診	離乳食指導	母子保健学級	予防接種	各種研修会	委員会	活動
4	12							
1	7							
2	4							
1	18							
3	10							
133件								

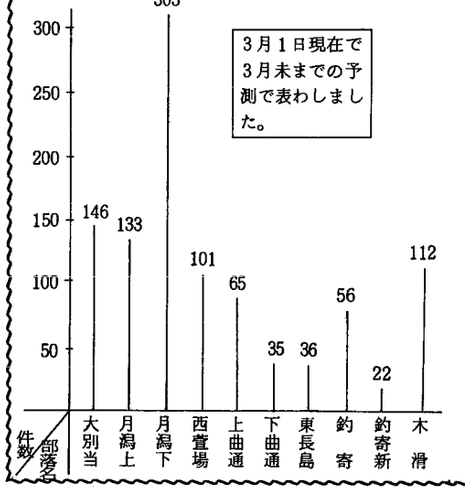
これで1/3位になるでしょうか。若いお母さん方に接し教わることもあります。又、研修会で学んだことを話して「ありがとう」といわれたこともありました。こんな時、ようやく委員としての実感が伴います。家庭の健康づくりも基礎的に母子が健康であることであると知りました。97号で和平さんの紹介された母乳栄養の大切さもその一例です。先月行われた研修会での脳卒中で倒れた人の扱い方は、実感として聞き入りました。

比較的かるい病状の人の場合は、頭はぜったいに動かさず胸をらくにして医師の来るのを待つ。又、ねたきりの病人における扱い方には、ふとんがむれない様に心掛け、敷布は大き目のものを使ってシワが出ないようにする。のりが濃すぎないこと。床ずれに注意してやる。モデルを使って敷布交かんの実習もやりました。ちょっとした心づかいから、こんなにもらくに出来るものかと思いました。寒さも柔ぎましたが冬に多いやけどの応急処置は、まず患部を流冷水につける。衣類はぬがさずハサミ等で切り開く。ジャガ芋をすり、ガーゼか手ぬぐいで包み湿布、これをくり返しながら病院に行く。多少のあやまちだったら応急処置としてこの手当をする。（これは、他の委員の方の体験談であり医師もすすめている治療法と聞きました。）

比較的しのぎやすかった冬も終り、暖かい春です。お互い健康に充分気をつけたいと思います。村では保健衛生の新年度の事業計画も進められていると聞かされました。検診、研修会にはぜひ参加し、一家の主婦として、お年寄りの世話に役立てる事など常々心がけたいものです。

他にも多くの方が事業に介助下さいました。今月は県、郡と総まとめで研修会も開かれており、参加された委員の方の地域活動が期待されます。

参考までに母子推進委員の方の地域活動を紹介します。



四月の保健衛生事業予定

日	曜	事業名	対象等
5	水	犬登録及び狂犬病予防注射	飼育犬全部 会場三ケ所
11	火	母親学級	全妊婦 月寿荘
12	水	ツベルクリン反応	中学校生徒 〃
14	金	〃 判定及びBCG	〃
18	火	三混（百日ぜキ ジフテリア 破傷風）三回目	3月17日に接種した者、又は前回一回しかできなかった者 於月寿荘
19	水	ツベルクリン反応	小学校児童
21	金	〃 判定及びBCG	〃
26	木	乳児検診	生後三、四ケ月児及び九、十ケ月児
27	金	ポリオ生ワク投与	◎初回生後三ケ月～四才までで一回も受けていないもの ◎追加生後九ケ月～四才までで過去に一回受けているもの

※ 都合で一部予定を変更する場合もありますが、該当者には直接、通知します。

四月の公民館事業日程

日	曜	事業名	場所等
9	日	婦人学級	西公民館 午後一時三十分
16	日	春季釣大会	未定
19	水	老人学級	月寿荘 午前十時
27	木	動労青年学級	西公民館 午後七時三十分

◎スポーツ少年団柔道教室　西公民館　毎週火曜日　午後七時
◎スポーツ教室　月潟小学校　毎週水・土曜日　午後七時三十分
◎ママさんスポーツ教室　月潟中学校　毎週土曜日　午後七時三十分
◎早朝サイクリング　毎週第二、第四日曜日

保育園にホットなおくりもの

――ありがとう　中学生のみなさん――

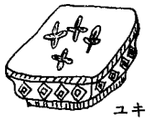
去る二月四日、月潟中学校三年の女子生徒さん三十四名が、網干先生といっしょに、家庭科の実習見学ということで保育園を訪ねられました。かって保育園生活を経験された皆さんは、昔を懐かしむように見学されていたようです。その際、手づくりのぬいぐるみや、紙芝居等数点を、「子供達に役立てゝ欲しい。」とお持ち下さいました。とかく忙しさに追いまくられ、手づくり玩具等縁のない昨今、この心のこもったおくりものに園児達は大よろこび。本当にありがとうございました。

摘み草料理はいかがですか？

ちょっと足をのばせば、春の日がふり注ぐ野道や川の土手に、野草が顔をのぞかせています。その大部分は食べられる。といっても、確かめて。いずれもよく洗いゆでて、さらに水にさらしアク抜きを。

ゆでる時の条件

①湯の量は材料が常にかぶるくらいにします。
②均一にゆで上げるために、材料の形をそろえること。
③鍋のふたはしない。野菜の中の有機酸を蒸気とともにとばすためです。スリーポイントは野菜をゆでる時の常識ですネ。



香りのいいヨメナのおひたし、ヨメナご飯、タンポポの葉の佃煮や根のキンピラ、ユキノシタの天ぷら等風味豊か。

「カンゾウ」は、さっとゆでておひたしに、「スカンポ」は、よく洗って塩少々をふり20～30分おくだけで、あっさりした漬物に。「イタドリ」は若い茎を摘み、先端の芽は熱湯をかけてふたをし、冷めたらマヨネーズで。梅酢につければ、焼き魚などのつけ合せに。根の方は皮をむいて刻み、水にさらして塩をふりいただきます。

・・心配ごと相談・・

無料です。お気軽に !!!

心配ごと相談所を次のとおり開設いたします。相談は無料で秘密は守ります。お気軽においで下さい。

なお、今回から1ケ月に1回、「年金相談日」を設けました。会場は、月寿荘でそれぞれ午後1時30分からです。

○3月20日及び27日（年金相談日）
○4月10日、17日（年金相談日）及び24日

あきつ俳壇

立春譜

暮色濃き港二月の積荷船　登石詩子
文庫本の表紙めくれて日脚伸ぶ
寒灯下細字に記す今日のこと
獅子頭雪振り散らし入り来たる
元朝や今新らしき刻動く　笠原昭月
朝鶏の声積雪の中にあり

二月作品

角巻の襟よりのぞく子の寝顔　永久
寒銀河風ひゅうひゅうと野をかける　硯山
春を待つ一人の刻やレモンテー　和子
川沿いの低き家並や冬の虹　孝治
袷着る白足袋だけが蝶になり　敬子
絶間なき雨だれ音や春近し　喜美
顕微鏡覗く冬日の窓に寄せ　流水
雨粒が松葉に光るお元日　としこ
寒椿葉に重なりて咲にけり　靖子
実南天夫婦しづかにかばい生く　豊泉
窓吹雪く手術前夜を覚めおれば　花江
授乳終り静まる窓の雪明り　以知路
白衣脱ぎ母となりきりかるた読む　里代子
薬屋より豆打つ音や小正月　富代
大寒の降る雪にしてやはらかき　小灯
張り替えし障子一日あけておく　羅春