



こんにちわだより

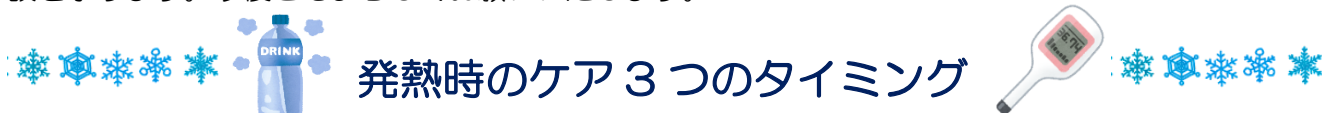


第116号

2月4日は立春でした。大寒から数えて15日目頃。冬至と春分の真ん中でまだまだ寒いですが、この日から暦の上では春になります。暖くなるのが待ち遠しいですね。

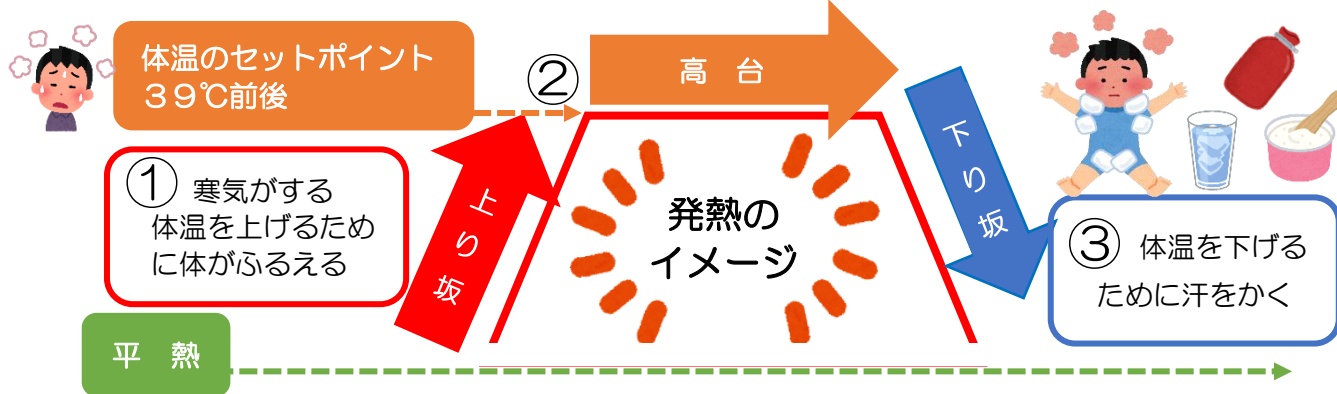
12月～1月にかけて、酒田市役所と当方が連携して行った山形県実施の「全戸訪問」では、お忙しい時期にも関わらずたくさんの方にご協力いただき有難うございました。コロナ禍でここ数年お会いできなかった世帯の方ともお話することが出来、現状を教えていただく機会となりました。

酒田市社会福祉協議会ではこんにちわサロンの開催をはじめ、いつでも皆様の困りごとについてご相談を承ります。今後ともよろしくお願いたします。



発熱時のケア3つのタイミング

コロナウイルスやインフルエンザが体内に侵入すると、免疫がウイルスと闘う力を高めるため体温調節をつかさどる脳の視床下部から全身に指令がいきます。この時、通常の体温より高い温度で体温が設定（セットポイント）されそれに向けて熱が上昇。しばらく維持された後に熱が下がります。熱の上昇・下降のタイミングに回復を助ける、ケアの仕方のポイントをまとめました。



3つのタイミングに行うケア

参考：日赤 NEWS より

① 上り坂のタイミング (寒気があるとき)

高台まで熱が上がるまで温めます。掛け布団を追加し、電気毛布や湯たんぽなども使用して、特に手足を温めます。まだ頭は冷やしません。後で汗をかくため常温～温かい水分をのんでおきます。

② 高台のタイミング (熱が高いままのとき)

寒気がなくなったら布団を減らし、電気毛布や湯たんぽなどの使用をやめて氷枕などで頭を冷やします。水分は多めに摂ります。長時間の高熱は体力を消耗するので、首やわきの下の血管の太いところを冷やし、解熱剤を飲みます。

③ 下り坂のタイミング (熱が下がっている)

発汗は大切ですが、汗をかいたら体を拭いたり着替えたりし、ゆっくり休めるよう寝具や服装を調整します。脱水症状を予防するため吸収の良い飲み物を摂ります。のどの痛みにはとろみのある葛湯やゼリーがおすすめです。



第168回芥川龍之介賞 宮城県仙台市出身 佐藤厚志さんが受賞

2023年1月19日第168回芥川龍之介賞受賞者の発表があり、宮城県仙台市出身の佐藤厚志さんが受賞されました。受賞作品のタイトルは『荒地の家族』。作品の舞台は宮城県亘理町。東日本大震災の津波で仕事道具を全て失って、その後妻を病気で亡くした造園業を営む男性が、元の生活をとり戻そうと奮闘する姿を、被災地のリアルな情景とともに描き出している作品…と紹介されています。

仙台市出身の佐藤厚志さんは、地元書店の丸善ジュンク堂 仙台アエル店に勤務する傍ら、執筆活動を続けているそうです。

参考：丸善ジュンク堂書店ホームページより



羽生結弦さんが 2023 年 3 月 10 日・11 日・12 日宮城でアイスショー開催

ショーの題名「notte stellata」はイタリア語で「満天の星」を意味します。2011 年 3 月 11 日東日本大震災が起きた夜。地元・宮城県仙台市で被災した羽生結弦さんは、家族と避難所に向かいました。崩れた建物、破裂した水道管で水浸しになった道路。停電で真っ暗になったふるさとの街を歩きながら絶望的気持ちになったといいます。そのとき、心と空を見上げるとそこには、満天の星が広がっていました。停電の暗闇の中だからこそ見えた美しい星空に、羽生さんは“希望の光”を感じたといいます。東日本大震災からまもなく 12 年。あの日の星空のように…被災地宮城から“希望”を発信するアイスショーです。会場で販売するグッズも防災関連を中心に展開され、「来場者が防災についてあらためて考えるきっかけになることを願っている」と発表されました。

参考：羽生結弦オフィシャルスタッフ公式ツイッターより



冬の空の星座を探してみよう！

冬の夜空では、天の川の西で明るく輝く 3 つの星がきれいに並ぶ姿が目につきます。

オリオン座のベルトにあたる三つ星です。冬の星座の代表である「①オリオン座の右肩にあるベテルギウス」と「②おおいぬ座のシリウス」「③こいぬ座のプロキオン」を結んでできる『冬の大三角』（冬の大三角）は、冬の天の川を取り囲むように輝いています。

参考：京都府綾部市天文館パオ ホームページより



3 つの星座にまつわる神話

冬の大三角と天の川には、三角形を作る 3 つの星座にまつわる神話があります。

ある日狩人のオリオンは 2 匹の猟犬をつれて狩りに出かけます。しばらくすると天の川の向こうに獲物を見つけ、川を渡ろうとしました。しかし川を渡れたのは成犬のおおいぬだけ。こいぬは川のほとりに置いて行かれてしまいました。一匹だけ取り残されたこいぬは、天の川の向こうにいるオリオンとおおいぬを寂しそうに見つめています。



お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会

酒田市新橋 2 丁目 1-19 (避難者生活支援相談員: 伊藤◎・大瀧◎) 電話・窓口は平日 8:30~17:15 まで

TEL: 0234-23-5765 FAX: 0234-24-6299 E-mail: konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp