

※届け出人が希望した人のみ掲載
※氏名は通常字体で掲載

慶 弔

(6年8月16日～9月15日届け出分)

おめでた… () は保護者・字名

★男の子

気仙	福 田 悠 翔	(光輝・愛宕下)
	小 泉 空 翔	(雄祐・三本松)
高田	菊 池 和 友	(友哉・太田)
米崎	津 田 唯 惺	(惺・糠塚沢)

★女の子

高田	大和田 小桃乃	(裕・下和野)
----	---------	---------

お幸せに… () は字名

気仙	荒 澤 龍・菅野愛季	(三本松)
----	------------	-------

おくやみ… () は年齢・字名

矢作	村 上 キ ン	(89歳・山谷)
	佐 藤 侑 子	(87歳・湯漬畑)
	佐 藤 力 雄	(86歳・梅木)
横田	佐 々 木 忠 夫	(84歳・堂の沢)
	村 上 勝 秀	(82歳・堂の沢)
	阿 部 利 平	(94歳・本宿)

竹駒	山 下 と ゆ み	(73歳・狩集)
気仙	植 村 正 夫	(95歳・赤畑)
	菅 野 達 郎	(93歳・月山)
高田	武 藏 京 子	(92歳・福伏)
	熊 谷 守 守	(78歳・西和野)
	高 橋 和 利	(58歳・西和野)
	熊 谷 幸 夫	(91歳・中田)
	佐 々 木 ミヨ子	(92歳・中長砂)
米崎	新 沼 た け 志	(79歳・糠塚沢)
	佐 藤 時 子	(97歳・川西)
	藤 田 東 一	(94歳・和野)
小友	宮 城 秀 次	(93歳・谷地前)
	村 上 洋 一	(54歳・谷地館)
	佐 藤 のぶ 孝	(81歳・小ヶ口前)
広田	出 羽 勝 代	(82歳・大祝)
	佐 々 木 ヤ ス	(94歳・六ヶ浦)
	伊 藤 勝 枝	(85歳・根岬)
	伊 藤 き み 子	(82歳・集)
	村 上 し ず 夫	(87歳・小長洞)

数字で見る陸前高田市 (令和6年8月31日現在)

市内の火災救急活動 8月

() は1月からの累計

◆建物	0件 (1件)
◆林野・その他	1件 (4件)
◆出動件数	90件 (667件)
◆搬送人員	87人 (651人)

市の人口 (住民登録人口)

() は前月比 出生・死亡数は8月分

男 性	8,356人 (-12人)
女 性	8,991人 (-13人)
計	17,347人 (-25人)
	(出生6 死亡25)
世帯数	7,599世帯 (6世帯)

市内の交通事故 8月

() は1月からの累計

◆人身事故	3件 (11人)
◆物損事故	27件 (159件)
◆負傷者	4人 (18人)
◆死亡者	0人 (0人)
◆飲酒運転	1人 (2人)

地域包括支援センター発

介護お茶のみ話 119



市内で「いきいき百歳体操」広がっています♪

運動を楽しめる、爽やかな季節になりました♪

地域包括支援センターでは、高齢者の運動器機能の向上を図り、できる限り健康で自立した生活を送ることができるよう、市内各所において「いきいき百歳体操」を推進しています。

◆「いきいき百歳体操」とは
イスを使った誰でもできる簡単な体操です。個人の力に合わせた重りを用い、DVDを見ながらゆっくりと負荷をかけ、筋力とバランスを鍛えます。

◆対象
市内在住の概ね65歳以上の高齢者が構成される3人以上のグループ

◆会場
公民館や集会所など

◆内容
市が重りや体操のDVDを貸し出し、開始から3カ月間は体操指導や体力測定などの支援を行います。

3カ月以降は自主活動として参加者が運営し、市では状況に応じて支援します。



糠塚沢公民館での様子

◆回数
月2～4回程度

◆集まりのきっかけづくり
市内では、27カ所の公民館などで、百歳体操を実施しています。

◆興味のある人はお気軽にお問い合わせてください。
問い合わせ先 地域包括支援センター(内線219)

512

保健だより

メディアとの付き合い方

メディアとは、テレビやDVD、スマホ、タブレット、パソコン、テレビ・携帯用ゲームなどのことを指します。近年、メディアが普及し、教育現場でも使用されるようになってきていますが、家庭での長時間のメディア視聴が問題視されています。今一度メディアとの付き合い方について考えてみましょう。

◆子どもに与える影響

メディアの長時間視聴は、言葉の発達やコミュニケーション能力の遅れ、睡眠への影響、視力の異常、依存などの症状を引き起こすと言われています。特に2歳までの子どもは、メディアによる悪影響が大きいとされています。

◆メディアをやめる・減らす方法

乳幼児期には、できるだけメディアに触れない環境をつくることをおすすめします。代わりに、身体を使った遊びや制作活動などをしましょう。また、「人と関わる楽しみ」の時間を増やすことが最も重要です。メディアを無くした

生活を3日間続けると子どもはメディア自体を求めることが少なくなると言われています。家族で取り組むことと、最初の3日間が大事なポイントです。

学童期以降は、「テレビは1日2時間まで・ゲームは1時間まで・宿題が終わったらやる」などルールを決めて使ってみましょう。(メディアに触れる時間のトータルは2時間未満と推奨されています) また、保護者はスマホやインターネット接続機器に対して、危険なサイトにアクセスできないように制限をかけてから使用させましょう。

◆大人も注意!

普段自分がメディアを1日にどれくらい利用しているか確認してみましょう。大人には、メディア使用によるコミュニケーションの衰退やメディア依存により、子どもに与える影響と同様の影響があると共に、孤立する要因を生み出し、引きこもりなどの状態を引き起こします。また、メディア依存は、アルコール依存と同じ脳の状態であることが分かっています。

これを機に、メディアとの付き合い方について、考えてみてはいかがでしょうか。
問い合わせ先 市役所保健課保健係(内線232)