



日時 毎週木曜日午後1時～3時
場所 アバッセたかた内のパブリックスペース(オレンジ色のポロシャツを身に着けたスタッフがいますので、お気軽にご利用ください。)

どんな人が利用できるの？

- ・認知症などで会計が心配な人
- ・足腰が弱くてカートを押すのが大変だったり、重い荷物を持つのが難しい人
- ・眼が見えにくく、商品選びに不安のある人 など

購入物への不安がある高齢者に、ボランティアがパートナーとして付き添います。会話をしながら一緒に品物選びを楽しみ、あせらずに会計ができるよう見守るという取り組みです。

認知症になっても暮らしやすいまちを目指し、アバッセたかたや各店舗、認知症支援を担う「チームオレンジたかた」との協働で取り組んでいます。

「スローショッピング」とは？

高齢者がゆったり買物できる「スローショッピング」



くつろぎサロンの様子

無料送迎しています！

スローショッピング利用者の自宅とアバッセたかた間の送迎車を運行しています。利用には事前の申し込みが必要です。利用希望日の2日前までにご連絡ください。※最大8人まで乗車可能。

問い合わせ先 地域包括支援センター(内線215)

くつろぎサロン・相談会

アバッセたかた内や各店舗での買物物のほか、市立図書館の利用などにも付き添います。※結果的に何も買わなくても構いません。

スローショッピングに併せて、高齢者に限らずごなたでも参加できる「くつろぎサロン」、認知症や介護に関する「なんでも相談会」も開催しています。ごなたでも、お気軽にお立ち寄りください。

学校通信

高田高校だより

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに

今月は、高田高校の学校生活や日々の取り組みの様子をお届けします

修学旅行

11月27日(木)から12月1日(月)までの4泊5日の日程で、2年生が関西方面に修学旅行に行ってきました。天候にも恵まれ、生徒たちは観光客の多さに驚きながらも、京都や奈良の寺社や史跡、USJなどを満喫し、高校時代の大切な思い出を作って無事に岩手に帰ってきました。



T×ACTION NEWS

T×ACTION (タクシオン)とは…

総合的な探究の時間を中心とした生徒の活動の総称です。

デルノーテ高校 × 高田高校交流事業



1月10日(土)から17日(土)までの日程で、本校の生徒5人と教職員3人が本市の姉妹都市である米クレセントシティ市を訪れ、デルノーテ高校との交流事業を行いました。全校生徒900人による歓迎会では、同行した市民訪問団の方々とはけんか七夕太鼓の演奏を披露し、大歓声を受けました。滞在中はデルノーテ高校の生徒の家にホームステイし、一緒に授業に参加したり、ホストファミリーと出かけてクレセントシティ市の食や自然を満喫したりと、日本との違いを直接感じる貴重な体験ができました。生徒たちは、最初はコミュニケーションが取りづらく戸惑っている様子でしたが、デルノーテ高校の生徒たちが気軽に挨拶してくれて緊張がほぐれ、たくさんの人たちとの会話を通して、英会話にも自信がついたようでした。



高田高校の取り組みは公式noteをご覧ください。



問い合わせ先 県立高田高等学校 ☎0192(55)3153

保健だより



529

健康を支える睡眠

忙しい日々の中で、つい後回しにされがちな睡眠ですが、心身の健康を保持するために欠かせない生活習慣です。質の良い睡眠が取れていないと、集中力や判断力の低下、疲労の蓄積を招くだけでなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まることも指摘されています。

質の良い睡眠とは

適切な睡眠の目安は、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(休息感)があることです。休息感を高めるには、適度な睡眠時間を確保すること、睡眠を妨げる要因や睡眠にかかわる習慣・環境・行動を見直すことが大切です。

適度な睡眠時間の目安

- 小学生…9～12時間
 - 中・高生…8～10時間
 - 成人・高齢者…6～8時間
- ※適度な睡眠時間は、体質、日中の活動量、生活環境によって個人差があります。

良い睡眠のための工夫

●「光・温度・音」を整える
 光：朝日を浴び、日中は部屋を明るくし、夜間は暗くしましょう。また、就寝2時間前には、スマートフォンやパソコンなどの使用は控えましょう。
 温度：室内は暑すぎず、寒すぎない温度で調整しましょう。お風呂は、就寝1～2時間前に入ることです。眠りやすくなります。
 音：できるだけ静かな環境で眠りましょう。

適度な運動習慣を身につける

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで、寝つきがよくなり、睡眠の質が向上します。運動習慣のある人には、不眠症の人が少ないことが分かっています。散歩や軽いランニングなどの軽く汗ばむ程度の運動が効果的です。

●嗜好品との付き合い方を見直す
 過量のカフェイン摂取や晩酌、喫煙は睡眠の質を悪化させることがあります。

眠れないときは

就寝前に音楽を聴く、軽いストレッチをするなど自分に合ったリラクゼーション法を持つことが大切です。また、長期間不眠が続く場合は、一度かかりつけ医に相談してみましよう。



問い合わせ先 市役所保健課 母子保健係(内線233)