

資源分別回収での収益は、福祉やまちづくりの活動に活用されます。御協力宜しくお願い致します。

**災害はいつ起こるか
わからない!**
**災害が発生する前に
皆さんに確認を
してほしいこと**

全国各所で、大雨による災害が発生しています。岐阜県内においても、国道41号の崩落をはじめ大きな災害が発生しています。災害は、いつ私達を襲うかわかりません。そこで、災害による被害を最小限にするために、各家庭での準備が、非常に重要になります。特に、新型コロナウイルスの感染が広がる中、災害発生時に開設される『避難所』の運営も大きく変わってきています。そのことを踏まえて、今一度、各家庭で次の事を再確認頂きたい、お願いいたします。

①逃げる場所を考えよう!
ハザードマップで自宅の危険性を確認し、自宅での避難や安全な地域に住む親戚や友人宅への避難も検討しましょう。
鷺山のハザードマップは、こちらから確認できます。
のQRコードから確認



◆ウパーリ美容室 鷺山本店◆



～新型コロナウイルス 感染予防対策実施中～
マスクの着用・手洗い、消毒 定期的な換気を行っています!
夏の疲れはヘッドスパでスッキリ!! 私達がお手伝いいたします!
こちらの紙面をお持ちの方
先着100名様の方に、
当店ご利用金券クジ(100円～500円) プレゼント!
◆営業時間◆ 9:00～18:00
定休日: 月曜、第3日曜、祝日
◆連絡先◆
岐阜市鷺山1699-5
予約優先フリーダイヤル
TEL: 0800-200-0489



②避難所に持っていく物を準備しよう!
避難所がクラスターにならないために、非常用持ち出し袋に、マスク、消毒液、石鹸、体温計等を入れておきましょう。また、事前に『避難者カード』『健康状態チェックカード』を準備して避難所に向かいましょう。
③避難所に向かう時に、体調を確認しよう!
避難所でのクラスター発生を防ぐために、自宅や親戚・友人宅での避難が勧められていますが、身の危険を感じた際は、躊躇わずに避難所に向かいましょう。その際、体温・体調など健康状態チェックに御協力ください。

◆株式会社 桐山◆



鷺山の皆様に喜んで頂けるサービスをご提供いたします。
キッチン・お風呂・トイレ・水回りのリフォームは桐山にお任せください。各ご家庭にあったご提案をさせていただきます。ご相談・お見積りはもちろん0円です。ご相談・お見積りをいただいた方には、粗品をプレゼント!
お気軽にお問合せください。
<https://www.instagram.com/kiriyama>
<https://www.instagram.com/kiriyama>

◆連絡先◆
岐阜市岩崎3-2-6 TEL: 058-215-8969
Mail: kiriyama@suidou.com
Instagramは、右のQRコードからご覧ください。



◆魚のいち幸◆



越前直送の天然魚で海鮮丼など楽しめます。お持ち帰りのメニューも沢山ご用意。3000円より配達可能♪
ご注文専用LINEからオーダーできます!
◆営業時間◆
昼 11:00-21:30 水曜日定休日
こちらの紙面をお持ちの方には、
飲食の方: ドリンクサービス人数分 [夜はアルコールもOK]
持帰りの方: 甘エビコロッケ1個!
◆連絡先◆
岐阜市則武428-8
TEL: 0120-153790 (伊豆カナル)
URL: <https://ichikou.info/>



◆自転車家◆



○自転車出張修理○
あなたの大切な自転車 修理いたします。
新車、中古車の販売、
車椅子の修理・・・どんなことでもお気軽にご相談ください。
◆営業時間◆9:00～17:00(日曜定休)
こちらの紙面をお持ちの方には、
虫ゴムセットプレゼント(2台分)
◆連絡先◆
岐阜市正木中2丁目5-11
マーサ2 | 西側
TEL: 090-7313-8037
FAX: 058-233-0918



◆有限会社 シラキ印刷社◆

弊社は、マーサの近くで操業を開始し、今まで鷺山自治会連合会や県庁市役所の方から多くのご愛顧を頂いております。弊社は家族経営で行っており、小回りの利く、小ロットのチラシ、伝票パンフ等価格もご相談しながらご奉仕させていただきます。この機会に是非ご利用賜りますようお願いいたします。



◆連絡先◆
岐阜市正木1313-1
TEL: 058-231-4700
FAX: 058-231-4721
Mail: printshiraki@yahoo.co.jp
上のQRコードからメールアドレスが読み込めます。



ネットの向こうの

『3つのキケン』

新型コロナウイルスの影響で長期休校となった鷺山小学校。その間、家庭内で過ごす時間が多くなり、ネットに触れる機会も多くなった児童も多くなり、ネットに接する機会も多くなりました。そのような児童に対して、情報モラル教育研究所の上水流信秀先生から、ネットを使うときの注意点を児童に講演頂きました。皆さんも、子ども達とネットについて考えるヒントにして下さい。



情報モラル教育研究所 上水流 信秀先生から皆さんへのメッセージ

いつもならもうとっくに夏休みに入っている7月30日(木)、鷺山小学校で情報モラル講演『だいじょうぶ?あなた!』を5・6年生向けに行いました。その内容をお伝えします。

子どもたちにとっても、今年は『特別な年』になりました。3月からの一斉休校、マスクをつけ消毒を繰り返す再開後の学校、そして、夏休みが全国でも一番短いグループとして、8月の登下校も経験することになりました。この中で、子どもたちは『ただ休んでいた』わけではありませんでした。全国的に見ても、小中学生のSNSやオンラインゲーム・動画再生・動画投稿といったネットの様々なサービスの利用は大人が感じている以上に増加しています。

今回の講演では、この何か月かの間に子どもたち一人一人がネットの中で行っている『キケン』について『自分の問題として考える』ことを目的にお話しをしていきました。

◆1つ目のキケン『ばらまくキケン』について

保護者の多くが子どもに言うてしまうことに、「無料ならいいけど!有料はだめよ!」というものがあります。子どもは、素直です「無料ならいいんだあ」と、捉えてしまいます。しかし、その無料にも落とし穴があります。会員登録やゲームのIDを取得するために、電話番号やメールアドレスなどを登録することがあります。子どもたちは、『無料と引き換えに』個人情報を相手に与えていることに気づいていません。また、いろんな登録に、同じIDやパスワードを使いまわすこともよく見かけられます。こうして、子どもたちはネットの向こうに自分の情報をばらまいているのです。

それだけではありません。自分の家の前で撮った写真や動画を何の考えもなしにばらまいてしまうことも多く見られます。自分の家や住所が特定された例を子どもたちに見せ、注意を呼びかけました。

◆2つ目のキケン『つながるキケン』について

ネットゲームなどでは、必ずといっていいほど『友達』ができるものです。実際に、相手がどんな人かを知らないで、アドレスの交換をしたり写真を送ったりすることも後を絶ちません。中には、相手が『自分と同じ小学生』と思い込んで、知り合った人と実際に会う約束をしてしまう事例もあります。保護者の知らないところで、想像もできないような相手と『つながるキケン』に子どもたちは毎日のようにさらされています。駐車場のある大規模ショッピングセンターなどが、この『つながり』を最もキケンなものにしていきます。絶対に『会ってはいけない』と子どもたちにお話ししました。

◆3つ目のキケン『つながらなくなるキケン』について

ネットはとても楽しいものです。自分の好きなことだけやっていたらいい世界です。子どもたちの中にはその世界に引きずり込まれていく事例が少なからずあるのが現実です。SNSが気になって、スマホを置いておくことさえできない。ゲームが楽しくて深夜まで続けてしまう。実際の人間関係より『ネットの友だち』が増え、やがて、『ネットの中だけでしか暮らせなくなる』。ネット依存の怖さについて、お話ししました。



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため『新しい生活様式』を進めましょう!

◆保護者として、地域として、同じ言葉で子どもたちに語り掛けましょう

ネットの指導について、従来は、『〇〇禁止!』といった、『規制』が中心でした。しかし、小中学校へのスマホなどの持ち込みが許されるようになっていくこれから、『規制』だけではその目的を果たせません。

子どもたちが自分で考え、自分で行動を変えられるよう『自制』の心を育むことが、周りの大人の役割です。

「あなた、“ばらまくキケン”になってるんじゃない？」

「その人だいじょうぶ？“つながるキケン”ない？」

「このままでは“つながらなくなるキケン”になっちゃうよ」

と、学校・保護者・地域が同じ視点で子どもたちを導いていくことを強くお勧めします。

鷺山地区でこの『3つのキケン』という意識を広めていきましょう。



斎藤道三公ゆかりの地
鷺山の安寧を祈願して

竹灯籠まつりを開催します



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、新しい生活様式による3密の回避、ソーシャルディスタンスの確保といった今までになかった生活スタイルの変化により、多くの行事が延期・中止となっています。鷺山小学校に通う児童達も多くの行事が中止となり、小学校生活の思い出が残しづらい状況です。そこで、令和2年度の一年間の思い出として、新しい生活様式の制限のある中でも、子ども達と共に、思い出となる活動に取り組むことができないかと思い、野外活動が中心となる「竹灯籠」のお祭りの開催に向けて、取り組んでいきたいと思ひます。

竹の伐採、竹灯籠づくりをはじめ、準備に向けて多くの皆さんの協力を頂きたいと思ひます。活動の協力については、今後、ホームページ「さぎ山の広場」や「回覧物」で御案内いたします。

竹灯籠まつり 開催日：令和2年12月12日(土)

作成する竹灯籠の目標本数 10,000本

鷺山の福祉

第66号 発行
岐阜市社会福祉協議会
鷺山支部
Tel 231-0040

北部ふれあい保健センター

からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症を予防し、元気でいきいきと！

新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患がある方は重症化しやすいことが明らかになっています。外出自粛や三密を控えた生活が長期化するなかで、さらに高齢者にとっては「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が心配されています。新型コロナウイルス感染症にかからない、うつさない生活を実践しつつ、健康を維持していくことが重要ですが、特に心がけていただきたいのが、「運動」「食事」「人とのつながり」この三つです。家にいる時間が長くなると、例えば一日中テレビを見ていたり、食事の時間が不規則になる、一日中誰

とも話さないということがおこりがちです。

【運動】

○**動かない時間を減らしましょう**

散歩に出かけたり、屋外などの開放された場所で運動したりすることは、積極的に行ってほしいと思います。人込みは避けなければなりません。外に出ると気分も晴れやかになります。

また、自宅の中では、できるだけ座っている時間を減らしましょう。例えば、テレビのコマーシャル中に足踏みをするのにも、家の片づけをしたり、庭いじりをしたり、日常生活のなかで、意識して身体を動かすことを心がけてください。ラジオ体操も筋肉の衰え予防に役立ちます。岐阜市では、筋力低下を予防するため、「いきいき筋トレ体操」をすすめて

います。自宅でも安全に実施できるよう、岐阜市ホームページから動画を配信しています。こちらのQRコードからご覧ください。



【食事】

○**しっかり食べましょう**

外出を控えた生活が続くと、食欲が落ちて食べる量が減ったり、食事を抜いたりして栄養が偏ってしまいがちです。一日**三食バランスの良い食事**を心がけて、筋肉のもととなるたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)を積極的にとりましょう。*腎臓病など持病のある人は、主治医に相談しましょう。

○**お口を清潔に保ちましょう**
お口の中を清潔に保つことは、感染症の予防に有効です。こまめに歯磨きや義歯の手入れを行いましょう。また、噛む力や飲み込む力を維持するために、よく噛んで食べたり、早口言葉を練習したり、電話を活用して意識的に会話を増やすなど、お口の周りの筋肉維持に

努めましょう。

【人とのつながり】

最後のポイントが「人とのつながり」です。

楽しみにしていた地域の運動教室やサロン、食事会など友人との接点や、笑い場が減少しているこんな時だからこそ、気の合う人と電話で話をしたり、メールや手紙をやったりしたりして励ましましょう。また、元気に地域のお仲間と楽しい時間を過ごすために、**身体と心の健康を意識した生活**を今以上に心がけてほしいと思います。

今年の夏は、外出を控えた生活が続き、暑さに身体が慣れていない上、マスクの着用で、体内に熱がこもる原因になったり、喉の渇きを感じにくくなるなど、**熱中症に特に注意が必要**です。エアコンや扇風機を上手に使い、暑いと感じる環境を避けるとともに、例年以上に意識して、こまめに水分補給をしましょう。これからも北部ふれあい保健センターは、地域に根ざした健康づくりや子育て支援・保健・福祉

の総合的な相談窓口として、活動していきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

岐阜市

地域包括支援センター

北部からのお知らせ

管理者交代のお知らせ

新型コロナウイルスの時代を乗り切るため、新しい生活様式が始まりつつありますが、皆さま方はいかがお過ごしでしょうか？さて、この7月より当センターの管理者が交代することになりましたので、ご挨拶を掲載させていただきます。



丸山 久美 2年3ヶ月と短い間で交りましたが大変お世話になりました。

りありがとうございました。鷺山の皆さんの素敵な笑顔に支えられ活動できたことはとても幸せでした。7月より他の包括へ異動いたしますが、皆様とのご縁を大切に仕事して参ります。また、どこかでお会いできる日を楽しみにしています。その時は『まるちゃん』と声をかけてください。

新型コロナウイルス感染症による肺炎の発生が広がっています。咳エチケット、手洗いに努めましょう。



渡邊 健

令和2年7月より管理者を引き継がせて頂く事になりました。管理者1年生の新米で、皆様にご迷惑をお掛けすることもあるかもしれませんが、これまでと変わらず一生懸命活動して参ります。

認知症予防のために 行いたい3つのこと

新型コロナウイルス感染症拡大予防で、自宅で過ごす時間が増え、家に閉じこもりがちの方も少なくないと思います。そこで、コロナ禍でもできる認知症予防について、ご紹介いたします。

ポイント①身体を動かそう

【バンザイ体操】10回程度

①息を吸いながら、両手を高く上げます。
②息を吐きながら、背中を中央に寄せるようにゆっくり両手を引き下げます。



【ながら体操】5、10回程度

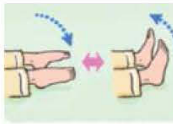
食事の準備をしながらやってみましょう！
流し台に両手を置き、支えにかかとを4

秒かけて上げ、4秒かけて下ろします。
流し台に両手を置き、支えにして、ふくらはぎを伸ばします。



【足先の体操】

①両手を軽く後ろについて膝を伸ばして座ります。



②足首を伸ばしてゆっくり曲げます。

ポイント②頭を動かそう

【やってみよう】

100から7ずつ引いた数を言ってみましょう。
5回引くまで言えますか？
100-7=93 93-7=86？
次の言葉を逆から言ってみましょう。

「今日も元気」
「おいしく食べよう」

ポイント③人とつながろう

人とのつながりは、私たちの心と体が健康であるために大切な役割を持っています。これまで大切にしてきたつながり自体はなくなってしまうのではないですか。
手紙や写真でつながろう
・普段会えない人に絵手紙を送ってみませんか？
絵に優しさを、言葉に

真心をこめて気持ち伝えてみましょう。
・買い物や散歩で発見したちょっとした嬉しい出来事、おうち時間で作った作品を写真で撮って、ご近所や家族に送ってみましょう。



地域の声かけにひと工夫

・「お元気ですか？」のあいさつを。
・ベランダやガラス越しでの声かけもできます。
・買い物や散歩のついでに声掛けを。
・姿が見えるだけでほっとします。



おうち時間は、在宅避難生活を想像するチャンス！

防災グッズを買ったままにしていますか？
今こそ、防災グッズを出して使ってみましょう。足りないものはないか、自分の体に合っているか、みなさんに合った防災の備えを発見してみてください。



【貴重品】

- 現金(小銭) お薬
- 眼鏡 お薬手帳 保険証

【食料品】

- 飲料水 非常食 携帯食 カセットコンロ
- ラップ 給水用ポリタンク 使い捨て食器

【情報】

- ラジオ 予備電池
- メモ帳 筆記用具
- 油性マジック

【装備】

- ヘルメット 笛 手袋 長靴 懐中電灯
- 運動靴 万能ナイフ
- 工具 掃除用具 ロープ ビニール袋 布ソックス 安全ピン ハンカチ

【衛生用品】

- マスク 消毒液 タオル ウェットティッシュ 歯磨きシート

【衣料品】

- 下着 靴下 長袖ズボン 雨具 防寒着 毛布

【シニア向け用品】

- 入れ歯 補聴器 おむつ 入れ歯洗浄シート 折りたたみ杖

東京大学高齢社会総合研究機構「おうちえ」より

新型コロナウイルスに関連した詐欺被害に注意！
例えば・・・
・年金機構職員や市役所職員を名乗る男から電話で、「新型コロナウイルス対策の特別定額給付金の申請を代行します。」
・厚生労働省を名乗る人物から電話で、「費用を肩代わりするので、検査を受けてください。」
「50万円の助成金を受けられます。」など。
このような電話は詐欺です！
市役所職員や厚生労働省から、ご家庭に例のような連絡をすることはありません。この様な電話があれば、**家族や警察に相談**しましょう！

『岐阜市地域包括支援センター北部』
住所◇岐阜市南郷2-122 北川ビル1階
電話◇058-295-4510



協力をお願い 令和2年 国勢調査について

令和2年は、5年に1回実施される『国勢調査』を実施する年になります。国勢調査は、人及び世帯に関する全数調査で、国及び地方公共団体における各種行政施策その他の基礎資料を得ることを目的としています。

第1回調査は大正9年に行われ、今回の調査は21回目に当たり、実施100年の節目を迎えます。

令和2年10月1日現在、日本国内にふだん住んでいるすべての人（外国人を含む）及び世帯を対象

◆調査事項◆

○世帯員に関する事項(15項目)
「氏名」「男女の別」「出生の年月」「世帯主との続柄」「配偶の関係」「国籍」「現在の住居における居住期間」「5年前の住居の所在地」「在学、卒業等教育の状況」「就業状態」「所属の事業所の名称及び事業の種類」「仕事の種類」「従業上の地位」「従業地又は通学地」「従業地又は通学地までの利用交通手段」
○世帯に関する事項(4項目)
「世帯の種類」「世帯員の数」「住居の種類」「住宅の建て方」

◆回答期間◆

○インターネット回答期間
令和2年9月14日(月)～
10月7日(水)まで

○調査票(紙)での回答期間
令和2年10月1日(木)～
10月7日(水)まで

◆調査書類の配布◆

令和2年9月中旬から、国勢調査員が、各家庭に調査書類を配布します。国勢調査員は、自治会長が務められる場合が殆どですが、各家庭が所属している自治会とは異なる自治会長が担当の国勢調査員になる場合があります。何卒、国勢調査の回答に御協力をお願いいたします。

◆ヘアギャラリー モンド◆

monde



当美容室では、トレンドとリラックスをテーマに安心と癒しの空間をお客様に提供できるよう心がけています。その時々々のシーンに合わせてBGMを奏し当美容室ではマスク、消毒液を常備し、コロナ感染対策を施し、皆様のご来店を心よりお待ちしております。こちらの紙面をお持ちの方には、**10%OFF**で御提供いたします。

◆営業時間(受付時間)◆
全メニュー AM9:00～PM6:00
事前予約制です。

◆連絡先◆
岐阜市正木1978-117
TEL: 058-297-2611

◆まさき接骨院整体院◆

『産後のママさん応援キャンペーン』

女性にとって人生の一大イベント、『出産』赤ちゃんを産むということは、ママの体にとって大きなイベントです！腰痛・肩こり・股関節の痛み・体型が戻らない etc...
ママのお悩みをまさき接骨院がすべて解決！
まずはお気軽にご来店ください☆ご予約お待ちしております。
※産後2年以内のママさん限定とさせていただきます。
☆特別クーポン☆通常4,950円⇒**初回2,980円!!**



◆連絡先◆
〒502-0882
岐阜市正木中3-2-17
TEL: 058-215-8969

ご予約やお問い合わせは
こちらから↑↑↑



◆魚茂◆



鷺山商店街にて創業し約70年。移転してからも地元の皆様を支えられて営業しています。四季折々の旬の素材を吟味し心を込めて料理しております。

◆営業時間◆
昼 11:30-14:00 LO13:00
夜 17:00-21:00 LO20:30

水曜日は定休です。
こちらの紙面をお持ちの方には、**100円引きクーポン**としてご利用頂けます。

◆連絡先◆
岐阜市鷺山新町6-5
TEL: 058-231-3027



◆さび食堂◆



「懐かしい」をテーマにした昭和レトロな食堂。本格的な定食などを楽しめるお店です。さび食堂は、猫に興味がない人や苦手な人、嫌いな人にも、美味しい食事を食べることで知らない間に猫助けにつながるようなお店を目指しています。

◆営業時間◆11:00～14:30(木曜定休)
こちらの紙面をお持ちの方には、**ほうじ茶あんアイス**をサービス！

◆連絡先◆
岐阜市正木中1丁目1-1
カワボウビル1F
TEL: 050-6873-5477
Mail: sabi@neco-republic.jp



◆ネコリパブリック岐阜店◆

ネコリパブリックの1号店！地域の保護猫団体と協力して、保護された猫の里親探しを行いながら、猫のおしゃれで素敵なライフスタイルを提案し、ビジネスとしても「自走」できることを目指す新しいスタイルの「自走型保護猫カフェ」です。お客様がカフェを利用したり、雑貨やペット用品をお買い物することによって、お客様とお店が「猫助け」という理念を共有し、楽しみながら猫の保護活動をサポートする仕組みを作っています。

◆営業時間◆
平日 : 13:00～16:00
土日祝日 : 13:00～17:00

水曜日は定休です。
こちらの紙面をお持ちの方には、**10分延長無料**と致します。

◆連絡先◆
岐阜市正木1982-4
Mail: neco@neco-republic.jp

