

周防大島マラニック 100 を開催します

瀬戸内のハワイ「周防大島」をピクニック感覚で巡るランニングイベントです。

大会当日は、車両の交通規制はありませんが、安全運転にご協力をお願いいたします。

■日時

5月22日(日) 午前5時～午後9時30分(予定)

■スタート・ゴール

片添ヶ浜オートキャンプ場

■問い合わせ

周防大島マラニック 100 実行委員会

☎ 080-6307-8809 (豊饒)

マラニックとは

「マラソン」と「ピクニック」を掛け合わせた造語で、順位やタイムを競うレースではなく、走りながら地域の自然や人、グルメに触れ、地域の良さを感じながら楽しんでいただくスポーツイベントです。

第 35 回大島医学会 公開講演

今年度もコロナ禍を考慮し、ケーブルテレビアイ・キャン「周防大島チャンネル」で放映します。

放送期間 5月24日(火)～30日(月)

6月14日(火)～20日(月) (再放送)

演題 「コロナ禍の今を生きるために」

講師 山口大学医学部附属病院

呼吸器・感染症内科

准教授 平野 綱彦 先生

※コロナ禍になり大きく変わった私たちの生活。新しい生活様式の中、コロナとどう付き合うのかが大切になってきます。変化に向き合い、今を生きるための知恵やヒントを探りませんか。

主催 大島郡医師会／後援 周防大島町

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820 (73) 5504



安心して暮らすための備え

皆さんは、ちよつと困ったときなど、日頃から気軽に相談できる人がいますか？

コロナ禍で人と会う機会は減っていますが、訪問した時などに「毎日のように友達と電話している」「子どもが毎晩電話をしてくれて、今日の出来事を話している」などの話を聞きます。また「家に電気がついているか、近所同士で気にかけている」「畑に出て、近所の人と顔を合わせるようにしている」など、地域で気にかけて合う様子もお聞きします。「なるべく自分のことは自分で済ませたい。できるだけ住み慣れた家で暮らしたい」ということは、みんなの願いであり、それを叶えるには、人と人とのつながりがとても大切だと感じます。高齢化、過疎化が進む本町ですが、人とのつながり、支え合いが自然とできていると感じることが多く、これこそが地域の強み、地域の力だと思えます。

一方で高齢者からの相談を受けた際に「子どもには迷惑をかけたくないから連絡していない」という声を聞くこ

周防大島町保健師 佐原 聡子
☎ 0820 (73) 5506
☎ 地域包括支援センター

とがあります。また家族からは「久しぶりに会ったら、物忘れが進み、できないことが増えていた」「帰省してみたら、食が細くなり、痩せていて驚いた。一人暮らしで心配だ」といった相談を受けることもあります。家族は予期せぬ出来事に困惑してしまいますが、医療や介護が必要になった時など、家族や親族で判断し、対応しなければならぬことがあります。

いざというときに困らないように、日頃から家族や親族に生活の様子や出来事を知らせておくこと、将来を見据えて「これから自分がどのように生活していきたいか」「もし介護が必要になったらどうするか」などを話し合い、本人、家族で意見をまとめておきましょう。そうすることが、安心して暮らすための備えになります。コロナ禍で会う機会が少ない時だからこそ、ぜひ話し合う機会を作っていただきたいと思えます。

地域包括支援センターは、高齢者の皆様の介護・医療・福祉・保健に関する相談をお受けする総合相談窓口です。どうぞお気軽にご相談ください。