

あの手この手

あの手この手で考えて、あの手この手で問題解決！

2016
10月号

あの手この手のマークの間のSはsolution(解決)のSです。

第111号 2016年10月10日 大和市民活動センター 拠点やまと発行



【市民活動にこの人あり】第7回
集めたプルタブを入れたペットボトルを手
にする「みどりママ」と足立原雅美さん



「緑野小運動会の応援団」沖田小春さん(緑野小6年)

2016年度の表紙は、笹倉鉄平版画ミュージアム主催の
第7回やまと子ども絵画大賞で入賞した作品を掲載します。
テーマは「好きな！楽しみな！学校での地域での行事」。
今号は「大和田園ロータリークラブ賞」を受賞した作品です。

沖田小春さんのメッセージ

五年生の時に応援団に思い切って立候補したら、
とても楽しく印象に残ったので六年生でもやってみました。

「カッコフェスタ'16 in イオンモール大和」 出展申込締切は 10月24日(月)です。



今年の市民活動団体交流まつり「カッコフェスタ」は、
前号でお知らせの通り、イオンモール大和1階のライト
コートで**11月22日(火)10:00~17:00**に開催いたしま
す。ただいま出展申し込み受け付け中ですが、締切りは
10月24日(月)です。申し込み団体は、当センターで開
催する打ち合わせ会〔10月6日(木)10:00~12:00か、
25日(火)13:00~15:00〕に、なるべくご参加ください。

なお、展示パネルは、90cm×180cmで、1団体2面ま
でご利用いただけます。大きな音の出る発表は、音量調
整が可能でしたらOKです。
多数のお申し込みをお待ちしています。ご不明な場合は、
当センターまでお問い合わせください。

※開催当日の11月22日(火)はセンターは閉館とします。

「薬との上手な付き合い方～薬の基礎知識」

第73回 共育セミナー／2016年9月17日(土)

大和市民活動センター会議室で、第73回 共育セミナーを開催しました。この日は、薬剤師の社会貢献という位置づけで、岡崎久代さんと井上芳子さんに、「薬の基礎知識」のお話をうかがいました。とくに、お薬手帳については、災害時に有効なほか、日常的にもよく理解して活用した方がよいことがわかりました。以下、お話の一部をご紹介します。

◆処方箋について

- ・処方箋の有効期間は4日以内で、どこの薬局でも受け付けてもらえます。
- ・薬の処方、平日の19時以降・土曜日の13時以降・休日は「夜間・休日等加算」があり、少し高くなります(3割負担の方で40円位)。
- ・処方箋はFAX受付のほか、スマホによる写真送信で受け付ける仕組みもあり、待たずに済み、受付時間が時間内なら、加算料はかからずに受け取れます。

◆お薬手帳について

- ・お薬手帳は「①料金が安くなる ②併用・副作用がチェックできる ③災害時に有効」などメリットが多いので、みなさん積極的に使うようにしましょう。
- ・2016年4月の調剤報酬改定により、お薬手帳を利用すると、3割負担の方で30～40円、自己負担額が減額されることになりました。同じ薬局で6か月以内の場合です。
- ・お薬手帳には、市販薬、サプリメント、検査の値、アレルギー情報、副作用、既往歴なども記入しましょう。医師、薬剤師に質問したいことも書いておく便利です。
- ・災害時には、病院のカルテがなくてもお薬手帳があれば服用薬などわかるので、とても役立ちます。

◆服薬について

- ・薬は、コップ1杯の水で飲みましょう。これが吸収に必要な量です。水が少ないと食道にくっつくこともあります。
- ・薬を飲むタイミング、量、期間は、必ず医師の指示に従うようにしましょう。「今日の血圧は低いから飲むのをやめておく」など自分で調節してはいけません。気になることがあれば、医師に相談しましょう。

◆薬の保存・処分について

- ・冷蔵保存の薬は、野菜室かドアポケットに入れましょう。
- ・保存の温度は、「室温」は1～30度、「常温」は15～25度、「微温」は30～40度、「冷所」は1～15度です。
- ・残薬(処方されたのに飲まずに残された薬)が多いことが問題となっています。残薬が多い方は、薬局に全部持っていく、なぜ多いのか相談するようにしましょう。
- ・小さいお子さんのいる家庭では、誤食を防ぐため、薬を捨てる時はシートから出して紙などに包んで捨てましょう。

第74回共育セミナー 10月15日(土) 14:00～16:00

「薬局との上手な付き合い方」大和市民活動センター会議室
岡崎さん・井上さんに、引き続きお話いただきます。ただいま申込受付中です。当センターまでお電話ください(☎046-260-2586)。

「拠点やまと文庫」リニューアルオープン～市民活動の本あります。

大和市民活動センターには、「拠点やまと文庫」の名で市民活動の本がたくさんあったのをご存じでしたか？ 今回「リブライズ」という仕組みを使い、本を50冊ほど登録インターネットで公開しました。蔵書の表紙写真など一覧できますので <https://librize.com/yamato> から是非ご覧ください。

蔵書は最近の本がなかったので、今回これを機に新しく下記の本も購入しました。1人2週間2冊まで貸し出しできます。市民活動関連の本をお持ちの方は、寄贈していただくと幸いです。また、購入希望も受け付けます。本がきっかけとなって、新たな発見や新たなつながりが生まれれば幸いです。



お気軽に！
定例相談日

- ◆市民活動相談＝10月10・24日(月)・11月14日(月) ※毎月第2・4月曜の10～17時
 - ◆ボランティア相談＝10月8・22日(土)・11月12日(土) ※毎月第2・4土曜の10～17時
 - ◆パソコン相談＝10月11・25日(火)・11月8日(火) ※毎月第2・4火曜の14～17時
- ※予約不要ですが、事前に電話予約していただいた方が、お待たせすることもなく確実です。

ホームレスから逆に

缶コーヒーをもらったことも。 カットスタジオみどり 足立原雅美さん

市民活動というと、団体による活動のイメージがあるなか、個人でもそれに負けない活動をしている人がいる。カットスタジオみどりの「みどりママ」こと足立原雅美さんだ。週に3～4回、近隣にある公園のトイレ掃除を1人で始めて4年目。それだけでもなかなかできることではないが、彼女は公園のホームレスも放っておくことはできない。

怖いながらも「大丈夫？」と声をかけ、おにぎりや栄養ドリンクを差し入れたことも。「本当に心配する気持ちがあればきつと通じる」と雅美さん。これまで公園で出会ったホームレスは4人。市役所の生活保護窓口を紹介し、なかにはグループホームに入り自立を果たした人もいて、立派なホームレス支援活動だ。トイレ掃除中に「これ飲みな。今日は暑いから大変だろ」と逆に缶コーヒーを渡されたこともあった。

商店街組合で缶のプルタブを集めて換金し、車椅子を寄贈する活動も20年以上仲間たちと続けている(表紙上写真)。病院や介護施設などに寄贈し、その数はすでに10台以上。また、店のお客様のご縁もあり、FMやまとの審議委員を引き受けた経験は、さらに転機となった。折しも東日本大震災があり、企業や団体で役職にあるような他の委員たちの積極的な活動にも刺激を受けた。店に来るお客様からも、親戚が福島で被災した話を聴かされ、自分も何かしなければと思うようになったのだ。

ちょうど4人目の子どもが来年小学校を卒業という年にあたり、長年お世話になったからと学校周辺の清掃活動を毎朝始めた。4人の卒業後には、子どもたちがたくさん遊ばせてもらったと、公園のトイレ掃除や街の落書き消しを続けている。

仕事柄できることは限られるが、その後も、市長に公園美化を直訴したり、大和商工会議所の「まちゼミ」で外国人に着付けを教えたり、地域への恩返しとして身近なところから活動は広がっている。

11月22日のカッコーフェスタは、期せずして店の定休日。子どもの髪の毛の編み込みや疲れた手のマッサージなど、仕事も生かしてお手伝いしたいと、今から張り切っている。

落書き消し中の雅美さん⇒



イベント・募集情報



「福祉の日」の集い

あなたの中の「やさしい心」が輝き出す

毎年10月15日の大和市「福祉の日」にちなみ、今年も「福祉の日」の集いが開催されます。入場無料で定員は400名。手話通訳もあります。予約不要ですが、車椅子でご来場の場合は、事前にご連絡ください。

日時：10月15日(土) 13:00開場、13:30開会

会場：大和市保健福祉センター 1階ホール

※鶴間駅下車、東へ徒歩5分

内容：①表彰式典

②講演／サウンドテーブルテニスについて

大和で発達したきっかけ～高橋ミヤ氏

③ライブ／サファリパークDuo

※プロも一目置く、養護学校に通う姉弟ジャズユニット

主催：大和市福祉推進委員会・(福)大和市社会福祉協議会

問合せ：大和市健康福祉総務課 TEL 046-260-5604

YAMATOショートムービーコンテスト作品募集中 ロケ地は大和！グランプリ賞金30万円に

大和市の魅力を引き出した5分以内の映像作品を募集しています。大和市を題材に取り入れた作品であれば、ジャンルも応募資格も問いません。第7回の今回は、グランプリ賞金は30万円、準グランプリは5万円に。結果と作品は、来年3月18日開催のYAMATO映画祭2017で発表・上映されます。

締切：12月25日(日)

応募：大和市イベント観光協会ホームページにある応募用紙に必要事項を記入し、添付して録画DVDを郵送

主催：大和市イベント観光協会 TEL 046-260-5799
さがみの国大和フィルムコミッション

10月のてしごと市は22日(土)

ハロウィンスタンプラリーを開催します

毎月原則として第2土曜日に開催している「てしごと市」。手作り雑貨のほか、格安新鮮野菜も販売、包丁研ぎなども。10月は第2ではなく第4土曜日(22日)開催とし、8カ所のお店などを巡るハロウィンスタンプラリーを実施、お菓子ももらえます。ハロウィン記念写真を撮れる背景もあります。

日時：10月22日(土) 10:00～14:00(てしごと市)
スタンプラリーは10:00～11:00の間にスタート

11:30～12:30にゴール(終了)

会場：高座渋谷駅西口 ツルハドラッグ北側の空き地

会費：無料

主催：食のアトリエ

問合せ：TEL 046-264-7434 (小宮山)

Babyサロン♡まんま

10月31日(月)はハッピーハロウィン

毎月大和駅前のビルで開催しているBabyサロンまんま。ベビーとママがのんびり過ごせるサロンです。10月31日は、ハッピーハロウィンとして、みんなで仮装します。合い言葉は「トリック オア トリート」。

日時：◆10月31日(月) 10:30～12:00

ハッピーハロウィン(定員20組/要予約)

◆10月31日(月) 12:00～14:00

プログラムなし・のんびりTime

会場：大和スカイビル5F(大和駅北口すぐ)

会費：利用料300円(ハロウィンは+参加費200円)

主催：NPO法人まんま manmanchi@r9.dion.ne.jp

問合せ：TEL 045-303-5393(月～金10:00～16:30)

