

10月10日は「目の愛護デー」です

毎年10月10日は目の健康に関する活動や報告が行われる「目の愛護デー」です。

今年は「年に一度は、めめ先生に見てもらおう！気づきにくい目の病気をチェックしてもらおう。～目の健診はお近くの眼科専門医で～」が標語です。眼疾患等に対する予防意識を高め、眼疾患の早期発見、治療等目の衛生に関する注意を呼びかけています。

パソコンやスマートフォンで画面を長時間見続けることで、目の疲れを感じる人が多くなってきていますが、疲れ目が慢性化すると、頭痛、肩こり、眼精疲労や視力低下など、様々な問題を引き起こす可能性があります。目の疲労につながる原因を把握し改善に努めましょう！

目を長時間酷使すると、目の周りの血流が滞ることになり目の疲れが蓄積されていきますが、適度なマッサージや定期的に目を休めることで、血行の促進につながり目の疲れを軽減することが出来ます。大切な目を守るため、パソコンやテレビ等に向かう場合は、**1時間おきに15分くらいの休みをとるように心掛けましょう！**また、目の疲れを解消するには、定期的に遠くを見る習慣を身につけましょう。2分おきに20秒間20フィート（6m）先を見つめる「**20-20-20ルール**」を行うと、疲れ目に効果的とされています。目の渇きを防ぐにはデスクワーク等で長時間にわたり目に負担をかける場合は、適度に休憩をとるよう心掛け、意識的に瞬きをしたり、ビタミン入りの眼薬で栄養を与えるなど、涙の分泌量を増やすことで目の渇きを防ぎましょう。涙には殺菌作用に加え、塵や老廃物を洗い流し、目に酸素や栄養を運ぶ重要な役割があるとされています。

目の疲れは、体の病気が原因となり生じている可能性もありますので、目の痛みを感じる、または何らかの症状がみられる場合は、早急に眼科で診察を受けるようにしましょう。



下條村地域包括支援センターよりお知らせ

●下條村家族介護教室

地域包括支援センターでは、ご自宅で介護をされていらっしゃる方や介護について興味のある方を対象に家族介護教室を開催します。

講師及び日程は下記のとおりとなります。皆様のご参加をお待ちしております。

◎開催場所 下條村民センター

◎開催日時 各日とも13:00～15:00まで

第1回 7月31日（日）終了しました。

第2回 8月19日（金）終了しました。

第3回 9月10日（土）

テーマ：食事介助についての事例と専門アドバイス

講師：福村弘子先生（健和会病院看護師）

第4回 10月14日（金）

テーマ：在宅介護のプロが語る家族介護の日々

講師：平澤暁子先生（飯田市介護相談員）

第5回 11月11日（金）

テーマ：終末期を迎える訪問介護の役割と実技

講師：今村洋子（元飯伊訪問看護ステーション管理者）

●第2期下條村支えっこ講座

地域のために何かしたい。誰かと関わりながらいきいきと生活していきたい。そのためのボランティア活動について学ぶ、下條村生活支援ボランティア養成講座の平成28年度事業が決定しました。

講師及び日程は下記のとおりとなります。皆様のご参加をお待ちしております。

◎開催場所 下條村民センター

◎開催日時

第1回 9月1日（木）13:30～15:30 終了しました。

第2回 9月15日（木）10:00～15:30

A M：傾聴ボランティア実践のためのポイント

P M：傾聴ボランティア体験の振り返り

講師：端田篤人先生（長野大学社会福祉学部准教授）

第3回 10月6日（木）13:30～15:30

テーマ：ボランティアに行くためのレクレーション

講師：勝野佐江子先生（レクレーションコーディネーター）

第4回 10月13日（木）13:30～15:30

テーマ：精神障がいの人と共に働き共にいきる

講師：牧内克広（社会福祉法人希望の虹施設長）

第5回 11月10日（木）13:30～15:30

テーマ：ボランティアに活かす「すあま作りを覚えよう」

講師：森岡かず子

つどいの広場から

「おかあさんありがとう♡」

日頃子育てをがんばっているお母さんたちに、カードのプレゼントを送り、ささやかな「母の日」をしました。「子どもが生まれてきてくれたことで、家族間で笑顔になれることが多くなった。」などのお母さんのお話に、傍で聞いている子どもたちは、とても心地が良かったのではないのでしょうか。

(場所) ふるさとふれあい館
(いきいきランド駐車場側)

(日) 毎週火曜日、木曜日

(時間) 9:00 ~ 11:30

子育て中の親子さんを応援する広場です。どなたでも自由にお出かけください。



国際協力機構 (JICA) では、2016年度ボランティア (青年海外協力隊・シニア海外ボランティア) の募集説明会を以下の日程にて行います

募集期間：2016年9月30日(金)～11月4日(金)

長野県内募集説明会等

9月22日(木・祝) 午前11時～午後3時

JR長野駅ビル MIDORI3階りんごのひろば

10月1日(土) 午後2時～4時

長野市権堂イーストプラザコミュニティルーム1.2

10月6日(木) 午後7時～9時

松本市中央公民館 (Mウイング) 3階3-2会議室

10月16日(日) 午前10時～午後5時

JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所 (一日体験入隊)

最終日10月16日(日)の一日体験入隊のみ、事前の参加予約と昼食代500円が必要になります。それ以外の説明会につきましては、参加費無料・申込不要になっております。

説明会についてのお問い合わせは、以下までお願いいたします。

電話：0265-82-6151

FAX：0265-82-5336

Eメール：jicakjv-jocv@jica.go.jp

担当者：JICA駒ヶ根 工藤裕美

放送大学十月生募集のお知らせ

放送大学では平成二十八年
度第二学期(十月入学)の学
生を募集中です。

放送大学ではテレビ、ラジ
オ、インターネットを通して
学ぶ通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴
史・文学・自然科学など、幅
広い分野を学べます。

働きながら学んで大学を卒
業したい、学びを楽しみたい
など、様々な目的で幅広い世

代、職業の方が学んでいます。

○十五歳以上の方なら、1科

目から学習する選科履修生・
科目履修生として入学でき
ます。

○十八歳以上の大学入学資格

をお持ちの方なら、入学試
験はなく、全科履修生とし
て入学でき、四年以上在学

して、一・二単位を修得し
卒業すると、学士(教養)
の学位を取得できます。

○一つの分野を体系的に学び
たい方には「放送大学エキ
スパート」を実施していま
す。

出願期間について第一回は
八月三十一日まで、第二回は
九月二十日まで。資料を無料で

差し上げています。お気軽に
放送大学長野学習センター

(☎)0266-581-2333

(二)までご請求ください。放
送大学ホームページでも受付
けております。