

楽しかったこと、悲しかったこと、思い出、地域のできごと、イラストやマンガ、エッセイ、サークルのお誘い、趣味や宝物、広報へのご意見・ご感想などどしどしお寄せください。あなたの住所、名前、年齢、電話番号も忘れずに。投稿された人には、記念品を差し上げます。

介護予防事業でスポーツクラブを利用してみませんか

● 地域包括支援センター

自分のペースで介護予防運動に取り組んでみませんか。指定のスポーツクラブを利用する人を対象に助成を行っています。

- 対象者 次の①から④の全てに該当する人▽① 町内在住で65歳以上の人▽② 介護保険料に滞納がない人▽③ 包括支援センター主催の運動教室に参加していない人▽④ 介護保険・総合事業対象者の認定がない人
- 助成金額 継続した12か月間に限り月額利用料の半分(3千円を上限)
- 利用可能なスポーツクラブ 直方アクアメッツ スポーツクラブ
- 問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 43局 3019番まで

今年度も始まります!! 介護予防サポート事業

● 地域包括支援センター

この事業は、町民の皆さんが住み慣れた鞍手町でいつまでも元気でいきいきと生活できることを目的としています。介護予防活動や地域の支え合い活動に参加することでポイントを貯め、年に1回、商品券と交換することができます。

- 対象者 次の①から③の全てに該当する人▽① 町内在住で40歳以上の人▽② 介護保険・総合事業対象者の認定がない人▽③ 介護保険料に滞納がない人
- 対象となる活動 ▼セルフサポート活動 自らの健康づくり・介護予防のための活動▽地域貢献サポート活動 地域のための支え合い活動
- ポイント付与から交換の流れ 次の①から④の順番に従ってポイントを付与します① 専用

アフリカへ毛布を送る運動にご協力ください

● 明るい社会づくり運動推進協議会直轄支部

明るい社会づくり運動推進協議会では、自然災害、社会情勢により苦しむアフリカ諸国の人たちに毛布を送る運動を行っています。皆様のご協力をお待ちしています。毛布でなく輸送料の負担でも可能です。事前にご連絡をいただければ、詳しい内容をご説明します。

- 収集期間 5月31日(火)まで
- 注意点 破れた毛布、綿毛布、ベビー毛布、こたつ布団は送ることができません
- 問い合わせ 明るい社会づくり運動推進協議会 ☎ 42局 7757番まで

の「ふっくらくらす」でサポートポイントカード」を対象事業参加時または包括支援センターの窓口で受け取る▽② 対象事業の活動に参加しポイントを貯める▽③ 集めたポイントを3月中旬に申請▽④ 貯めたポイントと商品券を後日交換



- ※ LINEでポイントを貯めることができますようにしました
- ※ 対象となる活動やポイントの貯め方等、詳細はお問い合わせください
- 問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 43局 3019番まで

広報ぎやらりー

すてきな作品をお待ちしています

ねんど細工や絵、書、紙細工、陶芸、俳句、短歌など自慢の一品は、ありませんか。「広報ぎやらりー」では、紙面を彩るあなたの作品をお待ちしています。作品についての100字以内の感想もお願いします。役場政策推進課 ☎ 42局 2111番まで、ご連絡ください。

手編み

田中満子さん



黒い糸なので編むのが大変でした。

木彫

田端真二さん



教室に通い始めて2か月。まだ始めたばかりで基本から進めています。今の目標は、2人の守り本尊を彫り上げることです。

俳句

栗田早苗さん
(木洩れ日句会)

卒業式の様子を動画で送ってきました。17歳女子、明るい笑顔がとてもステキで女子大生になったら色々お洒落するんだろうと思い、一句詠んでみました。

イヤリング似合ふ女子なる卒業子

調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番



Health

ADVICE



シミがあり気になっていました。徐々に目立つようになってきました。シミはどのような治療方法がありますか？（50歳・女性）

シミとはメラノサイトという細胞でつくられた色素『メラニン』が表皮にたまり現れるものですが、その原因、症状により主に次の①から④に分類され、シミの種類により治療方法も異なります。

①日光性黒子

日光性黒子（老人性色素斑）は最も一般的なシミです。これは加齢に伴う皮膚のターンオーバー低下により、メラニン色素が排出されずに蓄積することで徐々に濃くなります。シミの境界がはっきりしていて、色調も均一です。紫外線の影響が大きく、日焼けしやすい頬や手などにできやすいのが特徴です。比較的治療しやすいシミで、レーザー治療が有効です。

②肝斑

肝斑は、主に女性ホルモンの乱れによって生じるシミです。境界がはっきりしない薄茶色のシミが頬骨の高い部分に生じることが多く、30歳代から50歳代の女性にできやすいのが特徴です。妊娠中や出産後、ピル服用、閉経時（更年期）に入り生じることがあります。ホルモンバランスが崩れることでメラニン生成を促進しシミができることがあります。難治性のシミで治療には時間がかかります。内服薬と低出力レーザー治療（トーニング）、ピーリングなどの併用が有効です。

③炎症後色素沈着

炎症後色素沈着は、ニキビや

④雀卵斑（そばかす）

雀卵斑（そばかす）は鼻部を中心に点状の褐色斑が分布します。遺伝的な要因で発生し、幼少期から存在し、思春期頃に濃くなる人が多いです。紫外線で悪化することがあります。レーザー治療や光治療が有効です。

まとめ

有効なレーザー機器や外用薬

くらで病院では①から④のシミの治療が可能なレーザー機器をご用意しております。シミでお困りの場合はぜひ皮膚・形成外科までご相談ください。



【アドバイザー】

三宅伸完・みやけたたひろ・平成18年産業医科大学医学部卒業。熊本労災病院、金沢医科大学病院、産業医科大学病院等での勤務を経て、平成29年4月よりくらで病院皮膚・形成外科勤務。日本形成外科学会専門医。



などができ、シミの治療は進歩しましたが、日焼けのケアは必要です。シミと誤っていても、実際は外科的切除が必要な皮膚腫瘍がかくれていることもあります。