

12月には師走とも書き、師匠が走るほど忙しいといわれている季節です。実際、12月には忘年会、クリスマスや年末年始に向けての仕事の追い込みなど、楽しみもありつつ忙しい時期でもあります。クリスマスケーキやカキ、エゾアワビなどの貝類やナマコ、イカ類、エビ類、ズワイガニも美味しい季節です。痛風に気を付けて季節の味覚を楽しみましょう。

11月事業報告

- 11月6日(日)「緑と花のセンター」で開催の「産業フェスタ」に出店しました。3年ぶりに開催されたフェスタは多くの方が訪れ、みよし市の特産品などを買って求めています。シルバースタンドでも花や焼き芋の売れ行きが好調でした。
- 11月8日(火) 南部地区コミュニティ広場にて「グラウンドゴルフ大会」を開催しました。27名の会員が参加し、競技を楽しみました。
優勝(男) 柴本紀夫さん 優勝(女) 光田初代さん
- 11月10日(木) 生きがいセンター「太陽の家」にて、「クリスマスリース」の製作をしました。多くの参加があり、試行錯誤しながら製作を楽しみました。12月22日(木) 直売会で販売します。

☆ 12月には、女性会員の限定クリスマス会を開催予定です。また、センターでは、多くのイベントを計画しています。皆さまの参加をお待ちしております。



イベント情報は、ホームページに掲載してあります。ご確認ください。



就業安全標語を募集した結果

結果発表

会員一人一人が安全就業を自覚し、アクシデントを未然に防ぐために、会員の皆さまに安全標語を月刊コミュニケーション7月号で募集しました。その結果、38作品の応募があり、その中から就業安全委員会により厳正なる審査が行われました。結果は、以下のとおりです。

- | | | |
|------|---------------------|------------|
| 最優秀作 | 「危ないと 思えばみんなに 声掛けを」 | 岩倉知三さんの作品 |
| 優秀作 | 「決められた ルールを守り 安全作業」 | 近藤学さんの作品 |
| // | 「毎日の 仕事の慣れが 事故招く」 | 山下美智子さんの作品 |
| // | 「運転は 心のゆとりと 思いやり」 | 西村友子さんの作品 |
| // | 「高めよう 健康管理と 安全意識」 | 佐藤達夫さんの作品 |



優秀作品及び「応募者全員」に素敵な賞品をお渡しするとともに、安全就業の啓発に使用します。

痛風特集

7月のコミュニケーション通信で、痛風の特集をしたいと言いましたが、満を持して今回、特集を組むことができました。痛風の痛みは、正確に言うと「痛風発作」という発作のことを指します。痛風発作とは、痛風関節炎とも言われ、尿酸の結晶が関節に沈着することで起こり、ある日突然腫れと激痛を起こします。前日まで何も症状がなくても突然やって来るのが痛風発作です。

●症状の特徴

とにかく激痛 赤くはれている 熱を持っている

●関節炎の起こりやすい場所

足の親指の付け根（最も多い） 足首 足の甲 膝 手首 ひじ

●痛風は女性にならないって本当？

95%は男性で、女性は痛風になりにくいと言われています。女性ホルモンには尿酸を排泄する働きがあることから、患者は男性が多いと考えられます。

●自分でできる発症時の対処法

患部を心臓より高い位置に置き固定 患部を冷やす 家にある痛み止めを飲む

●痛みはどの程度でおさまる？

1～2週間程度で治りますが、根本にある高尿酸血症を放っておくと発作を繰り返すので、治療を継続することをおすすめします。

●痛風は再発する？

発作を治すために、飲み薬で尿酸値を下げる治療と、生活習慣の見直しを行います。その2つを継続的に続けていけば再発しにくくなります。しかし、大抵の人は痛みがなくなったと同時にやめてしまう方が多く、痛風以前の生活に戻る方は再発しやすいです。

●まだ間に合う！痛風対策

食事の量を抑えて、体重を落とす

プリン体(魚卵や内臓)の摂りすぎには注意

アルカリ性(野菜、海藻、牛乳)の製品を積極的に取り入れる

アルコールを減らす

☆痛い痛風にならないように予防しましょう！！



編集後記

7月に痛風と病院で診断されましたが、翌日には痛みがなくなっていました。ですがまた、あの痛みを再発したくないです。美味しい物を沢山食べる機会が多い時期です。気を付けたいとは思っていますが、12月に城崎にカニを食べに行き、クリスマスにはケーキ食べる予定があります。

痛風が再発するか心配です。



【編集・KITO】