

発行人  
八千代市社会福祉協議会  
高津 5・6 街区支会  
支会長 多田 久尚  
Tel 459-1401

## 健康教室 —頭痛について—

3月3日、千葉徳州会病院脳神経外科の小  
林信介先生をお招きして、頭痛のさまざまな  
症状と原因についてお話を聞きました。先生  
は、いろいろな頭痛を命にかかわるか、かか  
わないかで分類し、それぞれについて説明さ  
れました。

### 命にかかわる頭痛

- 脳動脈瘤破裂による くも膜下出血
- 脳腫瘍
- 頭部外傷後の頭痛
- 髄膜炎、脳炎



### 命にかかわらない頭痛

- 緊張型頭痛
- 片頭痛
- 群発頭痛
- 頸椎症性頭痛
- 高血圧性頭痛
- 副鼻腔炎からの頭痛
- 頭部外傷後頭痛の一部



中でも、一般的な頭痛の代表として、片頭痛  
と緊張型頭痛についての説明がありました。

### 『片頭痛』の特徴

- ① 片側が痛むが両側のこともある。
- ② こめかみから眼の周囲が痛い。
- ③ 脈に合わせてズキンズキン痛む。
- ④ 痛みが起こる前触れ症状や予感すること  
がある。

### 『緊張型頭痛』の特徴

- ① 頭を金輪で締め付けられたような痛みがする。
- ② 痛みは両側に起こり、後頭部から首筋にか  
けて痛む。
- ③ いつから痛くなったがはっきりせず、痛み  
がだらだらと続く。

なお、今後お聞きになりたい講演のテーマがご  
ざいましたら事務局へお寄せください。(多田)

## 新春恒例寄席 行事部便り

1月19日恒例の新春初笑い寄席ツアー  
(第6弾)は、国立演芸場へ行きました。  
ここは3度目ですが、ゆったりしているの  
と、入場料が安いのが魅力です。24年度  
は社会福祉協議会からの事業補助金がか  
なりカットされますが、バス1台で国立演  
芸場だと、寄席ツアーも続けられそう  
です。



## 障害別ボランティア講座に参加

5街区 一色 タエ

2月29日午後、八千代市社会福祉協議会  
主催の講座に当支会から4名が参加。

大雪予報にまじで心配。が、無事到着！  
80名強の参加者で、部屋は熱気。でも話の  
内容は厳しく、講師の方の気遣いある冗談に  
も笑えなかった。講義は4項目。

- ① 障害者福祉の状況、障害サービスの現状
- ② 身体障害者について
- ③ 知的障害について
- ④ 精神障害について

講義は時々微笑ましいエピソードも出た。  
講師は、現在実務に携わっている方々。

私は日頃高齢の方を励ましたり  
労わったりのゆるボランティア  
なので、想像できないボランティ  
アの形を知った。10分の休憩を  
はさみ、3時間の講義。最後に  
質疑応答。参加者から、電車の中  
で知的障害者がさわいでいたら？  
の質問に、ケースバイケースでお  
願いたいと返答。講義を聴くほどに知らない  
事が多く、機会があれば参加して学びたいと思  
う。本日は、ありがとうございました。最後に  
高津から車で送迎して下さったボランティアさ  
ん、手話の方・盲導犬君、お疲れ様でした。

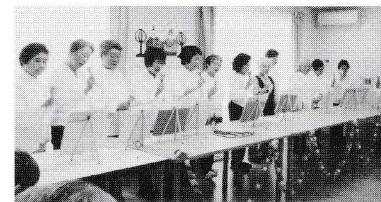


## 練習の成果はリンリンと！

クリスタルファイブ

ハンドベルグループのクリスタルファイブ  
です。ご近所のグループホーム「愛の家」から、  
昨年はクリスマス会に演奏を依頼され、緊張  
しながらも、入居者の皆さまと楽しい時間を  
過ごすことができました。今年はひな祭り  
にお招きをいただき、立派に演奏(自画自賛?)  
してきました。3月はあと2件依頼をいた  
だき、練習に励んでおります。

5月のガーデン・パーティーでは今まで以  
上に腕を上げた楽しい演奏  
をお聞かせし  
たいと思って  
あります。



## 皆さん、お元気です～！

「退屈」とはお別れ…



5街区 大林 義敬

無職になって1年間  
は「なにもせず」と決めてい  
ました。ところが、それを  
待たずに「退屈」が襲いま  
した。で、いざさか遅きに失しましたが、今  
まで周囲の人々に対して何もせず、ただ  
ただお世話になるだけ、と気づきました。  
そこで、自分がお役に立てることは「朗  
読」だけかな、と思い(これも遅すぎ  
ましたが)手初めに視覚障害の皆さん  
に対し本や新聞を読み、いくつかの小  
学校や老人ホーム等にも押しかけたの  
ですがいづれも昼間だけ。だったら夜  
の防犯巡回も…。

おかげさまで「退屈」とはお別れし  
つつあるようです。

## 地震への備えはまず「自助」から ～1月21日、防災講演会より～

大震災から1年たちました。何度確認し  
ても完全ということはありませんが、「自助」  
はできると確信して、災害に備えましょ  
う！

地震時の協力は重要ですが、自分の命を  
守らなければ、周りの命を助けることは  
できない、防災は、まず「自助」から！

- ◎地震がきたら… \*屋内では・頭を守る
- \*屋外では・頭を守る・倒れそうな物から離れる
- ・崖には近づかない

### ◎家の中の危険箇所をチェックしよう！

- ・ガラスには飛散防止フィルム
- ・照明器具、額縁など固定・家具の転倒防  
止対策・テレビ等の滑り止め

### ◎最低限の備蓄をしよう！

- ・一時持ち出し品は10kg～15kg・飲料水、  
食料品、懐中電灯、貴重品、救急セット、  
携帯ラジオ、雨具や防寒着等

### ◎家族で防災会議を開こう！

- ・避難場所の確認・災害用伝言ダイヤルの活用