

令和7年度の大津町男女共同参画推進委員に応募し、審議会委員の委嘱を受けました。昨年末に開催した大津町女性活躍推進事業「得意な事・好きな事×地域に役立つ！プチ起業セミナー」に先輩起業家として、お話をする機会をいただきました。

その事業をきっかけに「私に何かできることはないか」と考え応募しました。2022年9月より、引水にて「こどもとおもちゃのフラットソース」という施設をスタートし、もうすぐ3年になるうとしていきます。木のおもちゃを真ん中に過ごす、親子のコミュニケーションスペースです。今まで、保育園、幼稚園、児童館、乳児育児用品企業、イベント企画業を仕事にしてきました。この経験や、多くの助産師、理学療法士など専門職の人たちとのつながりが地域の役に立ち、



大津町男女共同参画推進委員
はしもと さゆり 橋本 小百合さん

●問い合わせ
役場人権推進課 男女共同参画推進係
☎096(293)0863



連載「人権シリーズ企画②」

この施設が今までにない、必要な場所になっていると思っています。私は、これまで「自分の個性を生かし本当にやりたい事は？」と自問自答してきました。そして、今があります。

この施設には、初めての子育てで、悩み相談に来られる人や、育児休暇中のお母さんお父さんもいらっしゃいます。大切な命をそれぞれができることで協力し、我が子第一で、「自分らしく健康に」と願い、大切に育てておられます。我が子には「自分らしく」と願っているのに、親の自分が本当に自分らしく生きることが忘れていませんか？我が子を育てながら、時には自分自身に目を向けてみましょう。そして、自分の考え方や言動を見つめ直し、そのビジョン（目指すべき理想の姿）を言葉にしてみましょう。自分ができることと、地域や周りの人のためになることが重なった時、輝ける社会となっていくでしょう。それぞれの個性や、できることをフラットな視点で改めて見つめ、あなたらしく輝く未来になりますように。

まずは、自分の
できることから
一歩ずつ。



本格的な夏が来る前に備えよう！夏の「子どもの感染症」

夏に急激に増える子どもの感染症。
代表的な夏の感染症について知って、元気に夏を過ごしましょう。

感染症名	症 状
手足口病	●口の中・手先・足先・膝・お尻などに発疹や水疱ができる ●口の中や喉が痛む ●高熱になることは少ない
ヘルパンギーナ	●突然の高熱 ●口の中の奥に水ぶくれや潰瘍ができ、口の中や喉が痛む
咽頭結膜熱（プール熱）	●高熱 ●喉のはれや痛み ●結膜炎症状（目の充血や目やに）

主な感染経路	①飛沫感染 咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込む。 ②接触感染 ウイルスが含まれる水疱の内容物や便、ウイルスのついたおもちゃ、タオルに触れて、口などからウイルスを取り込む。
--------	---

感染予防ポイント

- こまめな手洗い・うがい
感染予防の基本です。
- トイレやおむつ交換後は手洗いを徹底
症状がおさまった後も2～4週間、便と共にウイルスが排出されます。
- おもちゃ、食器、タオルの共有をしない
乳幼児は、おもちゃの共有、貸し借りにより感染する可能性が。また、家族への感染を防ぐため、食器などの共有は避けましょう。

感染してしまったら

- ワクチンや特効薬がないため、症状に応じた対症療法が中心です。
- 食事や水分が取りにくくなり、脱水症状をおこす場合も。水分補給に努め、柔らかく刺激の少ない食事にしましょう。
- ぐったりしている、水分が取れず尿が出ない場合はすぐに受診しましょう。



子育てイベント
情報チラシで
最新情報を
ゲットしよう！

子育てカフェ（月1回、無料・要予約）

保健師や保育士などが対応します。
気軽にお越しください！

日時 7月24日（休）
午前10時～午後3時30分

場所 町老人福祉センター

協力 NPO 法人ペアレントネットワーク

申込 電話または
二次元コード

役場子育て支援課
子育て支援係
☎096(293)5981



元気な自分を取り戻しませんか？

短期集中予防サービスで元気をアップ！

●問い合わせ 町地域包括支援センター ☎096(292)0770

短期集中予防サービスとは

歩行や食事摂取などの日常生活動作（ADL）や買い物などの生活行為（IADL）といった生活機能を改善するため、リハビリテーション専門職の指導のもと短期間に集中して運動機能の向上を図る介護予防サービスです。

利用できる人 ①要支援1・2に認定された人
②事業対象者に該当する人

利用期間 3カ月（週1回）

費用 1回400円

詳しくは
お問い合わせ
下さい



短期集中予防サービスの流れ

まずは悩みを教えてください

日常生活で感じる悩みを確認し、元気な理想の自分がどうありたいか目標を一緒に考えます。



プログラム開始

体調を確認しながら、本人が抱える悩みにあった運動プログラムを実施します。



3ヵ月後 以前の自分と比較してみよう

サービス利用前と比べて生活機能が改善しているかどうか確認します。サービスを通じて元気と自信を取り戻した後も、健康的な生活を維持するために習った運動や生活習慣を継続するようにしましょう。

私たちは短期集中予防サービスを実施しています！

デイサービス CoCo☆スタ



リハビリセンター Smile（スマイル）



1日のプログラム（例※）

午後1時～1時30分
自宅へお迎え（送迎希望者のみ）

午後1時50分～3時30分
運動プログラムを開始

午後3時30分～
自宅へお送り

※事業者ごとで時間が異なります。

5月から通所サービスを利用しているO・Fさん（70代）



●利用してからの変化（身体、生活など）

ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう
腰部脊柱管狭窄症の持病があって、運動の必要性は感じていましたが、なかなかきっかけがなかったところに、案内があって参加することになりました。まだ、1カ月しかたっていませんが、前かがみからの立ち上がりが少し楽になった気がします。

●参加した感想

もともと運動することは好きですが、飽きっぽいところもあって続けられるかが心配でした。でも、ここは理学療法士さんがいて、自分の体に合った運動を教えてください、いろんな質問にも丁寧に答えてもらえます。安心して運動できます。

●今後の目標

腰部脊柱管狭窄症があっても今まで通り、楽しく元気な生活を続けるために運動を続けていきたいです。