

絵本作家原画展特集！

11月9日(土)から24日(日)にかけて、いぶき館を会場に絵本作家原画展が行われました。原画展期間中は、様々な絵本作家との交流イベントがたくさん行われましたので、写真でご紹介します。

オープニング ～絵本作家と絵灯籠を描こう～



▲オープニングの様子



▲東峰 Jr. みらい塾の子どもたち



▲今年も多数の原画と絵本が並びました



▲絵本作家のおくはらゆめさん



▲絵灯籠の色付け とても真剣です



▲おくはらさんと子どもたち合作の絵灯籠

保育所・園、小学校訪問



▲美星保育所での交流の様子



▲ライブペインティングに興味津々！



▲園児と交流するおくはらゆめさん



▲絵本作家の高木さんごさん



▲小石原保育園での交流の様子



▲園児と給食を食べる高木さんごさん



▲小学校での交流の様子



▲巨大絵を描くおくはらさん



▲作家のお話に聞き入る小学生

お話会とサイン会&交流会



▲お話会の様子



▲サインをする高木さんごさん



▲絵本を読むおくはらゆめさん



▲サインをするおくはらゆめさん



▲子どもたちが絵付けした陶板



▲西村さんとおくはらさんの陶板アート



▲各作家さんデザインの缶バッジ



▲絵本を読む実行委員の野寄恵美さん



▲絵本作家の西村敏雄さん



▲サインをする西村敏雄さん



▲西村さんと記念撮影



▲うたよみニストの町谷さん
ピアニストのえがしらさん



▲みんなで歌を歌って盛り上がりました！



▲絵本作家交流会の様子



▲交流会で絵本を読むおくはらさんと町谷さん

村の行事（12/18～1/17）

| 月 日 | 曜日 | 行 事 予 定 | 場 所・時 間・備 考 |
|----------|-----|------------------------|---------------------------------|
| 12月19日 | 木 | 献血 | いずみ館 10:00～12:30、13:30～15:30 |
| 12月20日 | 金 | 女性学級（フラワーアレンジメント） | 宝珠山基幹集落センター |
| 12月24日 | 火 | 2学期 終業式 | 東峰学園 体育館 10:20～ |
| 1月4日 | 土 | 成人式 | いずみ館 |
| 1月5日 | 日 | 消防団出初め式 | 旧宝珠山小学校グラウンド 10:00～ |
| 1月8日 | 水 | 3学期 始業式 百人一首大会（中学部） | 東峰学園 体育館 9:25～ // 武道場 10:20～ |
| 1月11日 | 土 | 東峰jrみらい塾 書初めと餅つき | 宝珠山基幹集落センター |
| 1月15・16日 | 水・木 | 標準学力テスト（1～6年生） | 各教室 |
| 1月17日 | 金 | 福岡県学力テスト（5～9年生） | 各教室 |

在宅医表（12・1月）

| 甘木朝倉在宅当番医表 | 当番日 | 病 医 院 名 | 所 在 地 | TEL | 病 医 院 名 | 所 在 地 | TEL |
|------------|--|----------------|-------|--------------|----------------|-------|--------------|
| | 22日(日) | たかせ小児科医院 | 来春 | 21-1146 | 太刀洗病院・内科系 | 筑前 | 22-2561 |
| | 23日(月) | ◎宮田クリニック | 筑前 | 22-3331 | ◎森山内科 | 杷木 | 62-0111 |
| | 29日(日) | ◎窪山医院 | 馬場 | 22-2014 | ◎朝倉健生病院・外科系 | 水町 | 22-5511 |
| | 30日(月) | 石井外科クリニック | 杷木 | 63-3772 | あさひクリニック | 筑前 | 092-919-0808 |
| | 31日(火) | ◎朝倉健生病院・内科系 | 水町 | 22-5511 | ◎香月病院・外科系 | 下浦 | 22-6121 |
| | 1日(水) | ◎朝倉健生病院・外科系 | 水町 | 22-5511 | 太刀洗病院・内科系 | 筑前 | 22-2561 |
| | 2日(木) | 稲永病院・内科系 | 筑前 | 22-0288 | ◎朝倉健生病院・外科系 | 水町 | 22-5511 |
| | 3日(金) | ◎甘木中央病院・外科系 | 三福町 | 22-5550 | ◎朝倉健生病院・内科系 | 水町 | 22-5511 |
| | 5日(日) | ◎朝倉健生病院・内科系 | 水町 | 22-5511 | ◎甘木中央病院・外科系 | 三福町 | 22-5550 |
| | 12日(日) | ◎藤井整形外科内科医院 | 筑前 | 092-926-1417 | やまもと消化器内科 | 筑前 | 22-1711 |
| | 13日(月) | ◎重松医院 | 杷木 | 62-0721 | 太刀洗病院・内科系 | 筑前 | 22-2561 |
| | 休日夜間急患センター内科・外科・小児科 （医師会病院内）23-0077 （※特定健診は◎の医療機関で受けることができます。事前に電話予約をしてください。） | | | | | | |
| 日田地区在宅当番医 | 当番日 | 内 科（市外局番：0973） | | | 外 科（市外局番：0973） | | |
| | 22日(日) | 桂林病院 | 城町1 | 22-1231 | 秋吉病院 | 豆田町 | 23-0808 |
| | 23日(月) | 井上内科 | 田島 | 22-4700 | 堀田クリニック | 新治町 | 22-2662 |
| | 29日(日) | 麻生小児科医院 | 淡窓2 | 24-2323 | 五反田胃腸科外科病院 | 若宮町 | 23-8386 |
| | 30日(月) | 松浦クリニック | 中央1 | 24-4155 | 堀田クリニック | 新治町 | 22-2662 |
| | 31日(火) | 福田医院 | 清岸寺 | 22-1648 | 秋吉病院 | 豆田町 | 23-0808 |
| | 1日(水) | 聖陵花月クリニック | 清水町 | 27-5050 | 大河原病院 | 隈2 | 22-3131 |
| | 2日(木) | 河津内科呼吸器科 | 石井町 | 23-8123 | 原病院 | 三本松2 | 22-7151 |
| | 3日(金) | こじかこどもクリニック | 渡里 | 28-8771 | 城谷病院 | 本町 | 23-6115 |
| | 5日(日) | 坂東小児科 | 誠和町 | 22-3300 | 大河原病院 | 隈2 | 22-3131 |
| | 12日(日) | 隈診療所 | 隈1 | 22-0033 | 原病院 | 三本松2 | 22-7151 |
| | 13日(月) | 岩尾病院 | 淡窓2 | 22-6161 | 城谷病院 | 本町 | 23-6115 |
| | ※注意事項 1. 診療時間は午前9時から午後5時までです。2. 急患に限ります。3. 往診はしません。 ※救急指定病院 ○日田中央病院 TEL23-3181 ○聖陵岩里病院 TEL22-1600 ○一ノ宮脳神経外科病院 TEL24-6270 ○済生会日田病院 TEL24-1100 ※問い合わせ先 日田市役所 TEL23-3111(午後5時以降はTEL23-0099) ※ （色つき枠）は外科担当の病院になります。 | | | | | | |

保健師からのお知らせ



冬の高血圧対策！！

冬は寒さのために、血圧が変動しやすくなります。そのため、高血圧の方は冬になると心筋梗塞、脳梗塞、脳出血などの合併症を引き起こす危険性が高まります。

東峰村でも私たち（保健師）が血圧測定を実施した際、いつもより血圧が随分と高い方をお見かけするようになりました。

冬の対策のポイントは寒さによる急激な血圧の変動を避けることです。血圧を上手にコントロールして冬を乗り切りましょう。



入浴

風呂の温度 38～40℃

低めに設定します。
熱い湯（42℃以上）は血圧が高くなるので危険です。
お風呂につかる前はかけ湯をして、少しずつ身体を温めます。

入浴時間 10分まで

長湯はせず、お湯につかるのは10分位までにします。



血圧が高い時

上の血圧が180mmHg
下の血圧が110mmHg 以上
の場合、入浴は控えましょう。

水分補給

入浴の前後にコップ1杯の水分
を補給しましょう。
入浴前のアルコールは禁物です。

脱衣所・浴室の温度 20℃以上

脱衣所や浴室は、暖房をつけたり、お風呂のフタを事前に開けておき、湯気で浴室内を暖めましょう。

血圧の管理



血圧チェック 朝夕1日2回

高血圧の方は定期的に血圧を測りましょう。

内服治療 忘れずに

主治医から出された薬は指示通りに飲んで飲み忘れのないようにしましょう。

健診結果 指示の確認を

健康診断で血圧が高いと指摘されたら、要精密検査、要医療などの指示を確認して早めに受診しましょう。



寒さ対策

外に出る時

マスク、マフラー、手袋
などで肌の露出を少なくします。



室内で

居間と浴室、トイレ、寝室の温度差

が少ないよう、暖房や着るもので調節します。
夜中にトイレに起きる方は、1枚羽織って、くつ下やスリッパを履いて布団から出るように準備しておきましょう。



また、冬は運動不足になりがちですが、運動が不足することで、体重が増えることも血圧を上げる要因となります。その他忘年会や新年会など飲酒の機会も増えます。適量のアルコールは血行がよくなりリラックス効果もあるため、むしろ血圧を下げてくれます。しかし、大量に摂取すると血管が収縮し血圧が上がります。特に二次会などはしご酒を行うと深酒に冬の冷気も加わり大変危険です。注意しましょう。