

戸塚西公民館だより



《今月の休館日》

1日～5日・13日・19日・26日

本年もよろしくお願ひいたします



令和8年 1月号

発行 川口市立戸塚西公民館

編集館長 鈴木君江

川口市差間3-16-17

電話・FAX 296-3013

かたりべの会



- ▽ 手遊び 「大きむ こさむ」 「うまはとしとし」
- ▽ 絵本 「おせち」 「スーカの白い馬」
- ▽ 昔話 「三年峠」



1月10日土曜日 10:30～11:00 日本間でお待ちしております

おやこの遊び広場 ■お友達がほしい ■お話したい ■聞いてほしい

お子さん連れでくつろげるフリースペースです。お母さん方とおしゃべりしたり、情報交換ができます。子どもの遊びや保護者の方の交流を広げます。ちょっと先輩の保育士がお待ちしております。

[1月の開催日] (木曜日) 8日、15日、22日、29日
(金曜日) 9日、16日、23日、30日

お遊び時間と場所 9:10～11:40 戸塚西公民館 日本間

★申し込みは不要です ★時間内の出入りは自由 ★授乳以外の飲食はご遠慮ください
★川口市内の概ね3歳までの子どもとその保護者 ★もうすぐママの方もどうぞ



問い合わせ 子育て支援課 電話048-258-1112

てんとう虫文庫おはなし会

1月の開催日は、14日、21日、28日の水曜日と、17日の土曜日です

- ・午前の部は11:00～11:30 親子で絵本とわらべうたを楽しめます
- ・午後の部は16:00～16:30 幼児と小学生を対象におはなし会をしています
- ・土曜の部は10:30～11:30 どなたでも歓迎です てんとう虫文庫にお集まりください



若返り健康講座のお知らせ



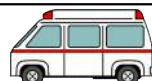
対象 おおむね60歳以上のかた
日時 1月20日(火) 13:15～15:00
場所 戸塚西公民館 講座室

内容 「血糖値コントロール3つのポイント」 健康管理士一般指導員 塚田 信敏氏
「笑いと涙の効用」 健康管理士一般指導員 南野 和治氏
* 今月と来月の2回、講義終了後約1時間程度でご参加された皆様と、グループ形式で交流を図りながら、ご意見やご質問を頂く時間をもうけさせていただきます。どうぞご参加ください。

健康講座は無料です。 どなたでもお気軽に立ち寄りください。
事前の申し込みは不要です。直接会場にお越しください。駐車場が狭いため、お車での来館はお控えください。



冬場はなぜ救急車の出動機会が増えるの？



冬の寒さによって体温が低下し、体の抵抗力が弱まること、空気の乾燥によりウイルスが活性化することで、その他の時期と比べて、風邪やインフルエンザ等の病気にかかりやすくなるとされています。また、この時期に特有の症状等による救急要請の増加も要因として挙げられます。これらの症状等は、一人一人の注意によって防ぐことやリスクを低下させることができます。

【ヒートショック】

冬場には、温かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急激な変化によって血圧が乱高下し、心臓や血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞等の疾患を引き起こすヒートショックが増加するとされています。

特に入浴時には、寒い脱衣所と温かい浴室の間の移動等によりヒートショックが多く発生していることから、注意が必要です。

ヒートショックを防ぐために…

- 1 暖房機器を上手に活用し、温かい場所と寒い場所の温度差を少なくしましょう。
- 2 入浴時の湯温は40℃以下、湯につかる時間は10分までを目安としましょう。
- 3 湯船から立ち上がる時は、ゆっくり立ち上がりましょう。
- 4 食後すぐの入浴や飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- 5 暖かい屋内から寒い屋外へ外出する際は、手袋、マフラーを活用し、特に手や首回りの防寒に努めましょう。



【窒息】

年始にはお餅を食べる機会が増えますが、これと同時にお餅をのどに詰まらせることによる窒息も増える傾向があり、特に食べ物を飲み込む力が弱いご高齢の方に多く見られます。



【急性アルコール中毒】

忘年会や新年会等、アルコールを摂取する機会が増えることで、急性アルコール中毒になる方が増加します。急性アルコール中毒は、倒れたまま嘔吐することによる窒息、意識レベルの低下による呼吸状態の悪化等、死に至ることもあり、大変危険です。



急性アルコール中毒にならないために…

- 1 自分が飲めるお酒の適量を把握するとともに、その日の体調にも注意しましょう。
- 2 短時間に多量な飲酒（一気飲み）をすることはやめましょう。
- 3 お酒が飲めない体質の方は、周囲の人に「お酒が飲めない体質です」と事前に伝えておきましょう。
- 4 飲酒の無理強いは、しないようにしましょう。
- 5 周囲の人は酔った人に付き添い、一人にしないようにしましょう。
- 6 酔った人が吐いた場合、吐いたものがのどに詰まらないように注意しましょう。 東京消防庁HPより



埼玉県警察からのお願い



1月10日は「110番の日」です。

110番は緊急電話です。緊急を要しない相談・照会は、『#9110』又は『048-822-9110』にお願いします。

川口警察署 048-253-0110

武南警察署 048-286-0110

第41回彩の国21世紀郷土かるた戸塚地区大会のお知らせ

第41回彩の国21世紀郷土かるた戸塚地区大会が、令和8年1月18日（日曜日）午前9時より戸塚西公民館体育ホールで行われます。

この大会に勝ち抜くと、2月の川口市大会・3月の埼玉県大会と駒を進めてまいります。皆様のご声援 よろしくお願ひいたします。



新年あけましておめでとうございます

旧年中は大変お世話になりました。本年も皆様のご理解・ご協力をいただきながら一年間 公民館の運営をさせていただきたく、よろしくお願ひ申し上げます

戸塚西公民館運営審議会 委員一 同
戸塚西公民館 委員一 同

