

119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

アウトドアの心得



火災・救急発生状況

種別	9月	累計	昨年比
建物	1	22	+9
林野	1	13	+8
車両	0	0	-1
その他	0	9	+6
救急	169	1368	+45

秋も深まり行楽に最適なシーズンとなりました。そこにはさまざまな危険が存在します。基本的なアウトドアの心得を身につけましょう。

- ◆いかなるコースでも必ず地図とコンパスを持っていきましょう。
- ◆夏季でも下山は15時を目標に。冬季はより早く下山しましょう。
- ◆天候の変化には注意。特に数日前が雨の場合、登山道は川のようにになっている場合があるので中止することが賢明です。
- ◆行動は一人ではなく複数で。
- ◆出発前に行き先やルート、メンバーの名前、連絡先、スケジュールなどを家族や関係者に知らせ

ておきましょう。

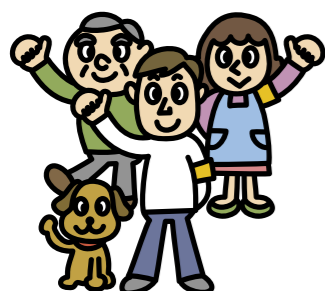
- ◆指定以外の場所でのたき火はやめましょう。コンロなどを使用する場合は風向きや場所を考慮し、火災の防止に努めましょう。
- ◆十分睡眠をとり、体調を整えておきましょう。
- ◆気温に順応した衣服を着て、体温を調節して疲労を防ぎましょう。当消防署管轄内の行楽地でも遭難したり怪我をして身動きがとれなくなり、119番を要請する事案が毎年発生しています。中には基本的な知識や装備があれば防ぐことができた事案もあります。先に挙げたことに気をつけて、秋のアウトドアを楽しんでください。

110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

犯罪被害者の権利を守りましょう



交通事故発生状況

種別	9月	累計	昨年比
人身	32	291	+2
物損	79	693	-57
死者	0	3	+1
負傷者	40	345	+12
全国死者	3240	(昨年同月比 -165)	

- ◆犯罪被害者週間
・11月25日(金曜) ~ 12月1日(木曜)
「犯罪被害者週間」は、犯罪被害者に対する国民の理解の増進と、配慮・協力の確保を目的として、内閣府が関係省庁と連携して実施するものです。
- ◆犯罪被害給付制度
犯罪被害給付制度は、故意の犯罪行為により
○不慮の死を遂げた者の遺族
○重傷病を負い、もしくは身体に障害を負わされた被害者
に対して、加害者から十分な損害賠償を受け取ることができなかった場合などに、国が一時的に給付

- 金を支給し、精神的、経済的打撃の緩和を図ろうとするものです。
※給付金の支給を受けようとする方は、公安委員会に申請を行ってください。受け付けおよび制度の説明については、警察本部または警察署で行っています。
- ◆(公社)みやざき被害者支援センター
被害者やそのご家族に対して、より早く、より適切な様々な支援、サービスを提供することを目的に活動している民間の団体です。
秘密は厳守。まずはお電話を
●相談電話 Tel 0985 - 38 - 7830
●相談受付 平日(10時~16時)

元気の知恵袋

Vol.068

子どもの発達障害は
ひとりで悩まず
お気軽に相談を



▲健康推進課 保健師
ながやま さゆり
永山 小百合 さん

最近、発達障害が広く知られるようになりましたが、残念ながら正しい理解は進んでいません。発達障害とはどんな障害なのか、どう対応し、どう育てていいのか少し紹介します。
発達障害とは、「発達の過程で明らかなる行動やコミュニケーションの問題」。現在のところ根本的な治療法はありませんが「適切な対応によって社会生活上の困難を軽減できる障害」といわれています。
対応についてのポイントは、
①自信を失わせない。
②「今できないこと」を怒らない。きっとできるようになると信じる。
③望ましい行動を伝え、できたらすぐ褒める。
④子供を嫌いにならない。
⑤語りかけは「近づいて」「穏やかに」

「静かに」声をかけるのが原則です。
例えば、落ち着きのない子に「ちゃんと座っていなきゃダメ。」と怒るかわりに「ここに座ろうね。」と望ましい行動を繰り返し伝え、座っていられたら「よくできたね。」とすぐに褒めることが大事なのです。目標は、自分に自信を持って社会に巣立っていける大人に育てること、自分への信頼、自己肯定感の高い大人に育てることです。これは、発達障害でない子どもの子育てにも効果的です。
発達障害は親の責任ではありません。しかし、親は自分を責めてしまいがちです。私たち保健師は、そういった親に寄り添い、困難の多い子育てを支えていきたいと思っています。子育てにお悩みの方、お気軽にご相談ください。

ヘルスマイトさんおすすめ

元気アップメニュー

Vol.068



▲食生活改善推進員の(左から)田原利恵子さん・赤崎京子さん・尾崎美千代さん・高妻昌子さん



高野豆腐と野菜の卵とじ

1人分
約162kcal

●材料(2人分)

- ・高野豆腐……………大1枚
- ・たまねぎ……………1/4個
- ・人参……………小1/3本
- ・グリーンピース……………10g
- ・卵……………2個
- ・だし汁…200cc(1カップ)
- A**
- ・塩……………少々
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1/2

●作り方

- ①高野豆腐は戻し、水気を絞って薄い短冊に切る。
- ②たまねぎは薄切り、人参は薄い短冊に切る。
- ③だし汁を温め②を入れて煮立ったら、火を弱めて2~3分煮る。
- ④Aを入れて調味し、①を加えて5~6分煮含める。
- ⑤茹でたグリーンピースを加えてとき卵をまわし入れ、煮えたら火を止め出来上がり。

※高野豆腐は調味(味付け)した中に入れないと、味がかたよるので気をつけましょう。

●味なワンポイント

豆腐を一度凍らせてから解凍し、乾燥させたもので「凍り豆腐」とか「高野豆腐」ともいいます。豆腐の栄養素が凝縮して含まれていて、食物繊維の含有量はごぼう並みです。