

思いが込められた3,000個の灯り

## ナイトリバー in 彦山川



10月17日、彦山川河川敷で「ナイトリバー in 彦山川」が催されました。これは、川づくりに取り組む市内の団体が共催する一夜限りの祈りのイベントで、本年度で2回目。コロナ禍終息などさまざまな思いが綴られた3,000個の灯籠が、今年のテーマである「叶」の文字や2本煙突などの形に並べられ、夜の川辺を照らしました。

みんなのまちをみんなできれいに

## 大浦小学校5年生が大浦池周辺を清掃



10月25日、大浦小学校5年生の児童17人が大浦池周辺の清掃活動を行いました。これは「大浦ヶ池をきれいにする会」(山口一人代表)の活動のひとつで、同校と毎年開催。活動を通して地域を愛し大切にしている心が育まれています。参加した白石彩耶さんは「ごみが多くて驚きました。ごみはごみ箱に捨ててほしい」と話しました。

私の「好き」を未来へ繋げる

## 田川市フリーランス合宿



11月1日～14日、いいかね Palette でフリーランス合宿が行われ、全国各地から8人が参加しました。これは、駆け出しのフリーランスのみなさんが企業から仕事を獲得するためのコツや継続的に事業を進めるためのノウハウを習得することが目的の合宿。参加した榎岡明音さんは「自分の未来へ光が射しました」とにっこり。

言語の壁を越えて命を守る

## 災害時の外国人支援ボランティア研修会



11月28日、田川市民会館で「災害時の外国人支援ボランティア研修会」(県主催)が開かれ、支援団体の職員などが参加。講師の(一社)ADI災害研究所の伊永勉さんは、言語の壁により災害時の行動や情報収集などに困っている外国人が多いことを踏まえ、災害時における支援のあり方やその際の注意点を伝えました。

## シリーズ 田川市立病院だより

### シックデイになったときには

みなさんはシックデイという言葉を知っていますか。シックデイは、風邪や腸炎、ケガによって発熱や下痢・吐き気が起こり、食事ができない日のことを言います。

体調が悪いときは体を回復させようとするホルモンが分泌され、そのホルモンの作用により血糖値が上がってしまいます。そんなときに必要な対応(シックデールール)を紹介します。

#### シックデイの対応(シックデールール)



- 安静=安静にして体力の消耗を防ぎましょう。
- 水分補給=脱水を予防するため、糖分が多い飲み物は控え1日に1L～1.5L以上水分をとりましょう。
- 栄養(食事)=消化吸収しやすいお粥やうどん、スープ、味噌汁などを食べるようにしましょう。
- 内服・インスリン=薬の種類と作用により対応が異なるので医師に確認しておきましょう。  
食事ができなときも、自分の判断で中止せず医師に相談しましょう。
- 血糖=食事ができなくても高血糖になる可能性もあるため、こまめに血糖測定を行いましょう。
- 早期受診=下痢や嘔吐が激しく、症状が改善しないときや発熱が続くときは早めに受診しましょう。

●かわいい情報はHPで検索

田川市立病院

検索

クリック