

茨木市議会議員(無所属)



東コミセン祭りにて

あびこ浩子



ゆめ・みらい通信



11月も下旬ですね。

寒さがだんだんと本格的に！



みなさま、いつもお世話になっております。あびこ浩子です。

文化の秋、行楽の秋を良い気候の中で過ごす事が出来ていましたが、日中が暖かいのに朝夕が冷え込むこんな季節は、体調管理が難しく私も風邪を引いてしまいました。こんな気候のせいか、先週末に認知症があり施設で暮らしている母が嘔吐して、元気がないということで救急搬送されて入院しました。肺炎を起こしているとのことでした。病院での様子を見ていると認知症があるので、点滴の管を指すのも一大事、そしてやっと点滴ができるようになったと思ったら、点滴を引き抜こうとするので、とうとう手が動かないように括り付けるしかなくなりました。拘束するのに家族の承諾が必要です。点滴は外せないで仕方ありません。本人は体の自由がなくなるので一層反抗心が強くなり暴れるという悪循環です。認知症の人は何もかもわからなくなるわけではありません。母を見ていると体の感覚に素直で「痛い、辛い、我慢は嫌」ということを素直に訴えているだけだとわかります。幼い子どもと同じです。でも一方で言葉では暴言を吐くこともできるし、反抗する力も大きくて、昔はこんな状態ではなかったのにという思いと重なって精神的にとっても辛くなって疲れが大きくなります。病院は母のような高齢者がたくさん入院されています。看護師さん、介護士さん、スタッフの方の日々のお疲れはいかばかりかと思います。また家で一人で介護を担うということの大変さを痛感します。介護殺人の悲しい事件をニュースで見ると「もっと外部にSOSを出せる社会でなくてはならない」と強く思います。介護保険制度がより使いやすくなるようにと取組を進めます。

来週から12月議会が始まり、しばらく朝のご挨拶はお休みいたします。年末を迎え慌ただしい日が続きますがどうぞ皆様ご自愛くださいませ。

【あびこ浩子プロフィール】

- ◆玉櫛小・南中卒業／1980大阪府立千里高校卒業／1984関西大学文学部卒業／2008大阪市立大学大学院創造都市研究科共生社会研究分野修士課程修了／大学時代銭原キャンプ場でカウンセラーとして活動
- ◆1984高槻市立第7中学校教諭／1987茨木市立三島中学校へ転任1990退職／2000沢池幼稚園PTA会長／2002穂積小PTA会長／2006茨木市PTA協議会会長／2004NPO法人Chacha-House代表理事／2006穂積小校区青少年健全育成運動協議会会長／2006NPO法人子育て広場全国連絡協議会理事／2011穂積地区自主防災会会長／2012穂積地区福祉委員会副委員長
- ◆2008・4茨木市議会議員補欠選挙で初当選／2009・1選挙2期目当選／2013・1選挙3期目当選／2017・1選挙4期目当選
- ◆穂積地区 在住

あびこ浩子連絡先

電話・FAX 072(655)8460(留守時はメッセージをお願いいたします。)

Email: contact@hiroko-abiko.jp

茨木市紫明園10-74-405

HP: http://www.hiroko-abiko.jp

FACEBOOKページ

「あびこ浩子(茨木市議会議員)」

「あびこ浩子 茨木ゆめ・みらい工房」

Twitter @abiko_h(あびこ浩子(茨木市議会議員))



お互いさまと思える茨木に！
生活者の視点を政治に！



いばらき健活ポイント事業 大阪府の「アスマイル」と一緒に

アスマイル × 茨木市 いばらき健活ポイント

「アスマイル」とは大阪府が開発した「健康アプリ」の名称です。18歳以上の大阪府民を対象に健康をサポートしてくれるアプリが令和元年10月28日(月曜日)から本格実施されました。健康管理はもちろんのこと、健康活動をする事で、ポイントが貯まって、コーヒーやスムージー、電子マネーなどが抽選で当たります。より見やすく、より楽しめるように、市内での自分のランキングを確認したり、アスマイル内のキャラクターがレベルアップしていく、嬉しい、楽しい機能付♪この機会に、楽しみながら、ご自身の健活にお役立てください！



大阪府の「アスマイル」システムをベースに、18歳以上の市民を対象にした、茨木市独自の「いばらき健活ポイント」を10月28日から開始しました。いばらき健活ポイントを貯めるには、大阪府アプリ「アスマイル」への登録が必須です。ポイントは電子マネーに交換できます。WAON、dポイント、Edy、QUOカードなどです。5000P以上で交換。歩数ポイントを貯めるのは2月19日まで。

風しんの追加的対策(抗体検査・予防接種)について

国は、昨年7月以降の風しんの流行を受け、抗体保有率が低い世代の男性を**2021年度末までの約3年間の時限措置**として定期接種の対象に追加しました。この時限措置の対象となるかたは、**昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性**です。

※ただし、平成31年度(2019年度)は、国の方針に基づき、上記対象者のうち昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象にクーポン券を送付いたします。※昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性は、平成31年度(2019年度)はお申し込み制となります。費用は無料です。市の発行したクーポンをもって医療機関で接種ください。

いばらき健活ポイント 取得方法

① 歩いておトク

64歳以下 8500歩以上
65歳以上 男7000歩以上
女6000歩以上

10ポイント/毎日1回

歩いた分は500ポイントごとに
QUOカードと交換

② 特定健診受診でおトク

1) 茨木市国民健康保険の特定健診対象者(40歳～74歳)

2) 過去3年間、特定健診を受けれる対象であったが、受けていない者
1)2)ともに該当

3000ポイント

特定健診ポイントは
QUOカードまたは電子マネー

毎週火曜日・木曜日の朝はR茨木駅西口下、水曜日の朝は南茨木駅、金曜日の朝は阪急茨木市駅東口南側にてご挨拶と週刊通信を配布させていただいています。お急ぎとは思いますが、お時間許せば手に取っていただけましたら幸いです。お声をかけていただけたらとても嬉しいです！

