

えずこホール イベント案内
豪華俳優陣で贈る演劇公演

主演に沢口靖子を迎え、生瀬勝久など豪華俳優陣が贈る現代劇。セレブな生活を送る専業主婦、秋子。夫の会社倒産を機にスーパーで働き始めるが、そこでは想像を超えた不正が横行していた…。

2/7(水) 19:00開演
1階席：一般/5,000円 U-24/2,500円
2階席：一般/4,000円 U-24/2,000円
(当日500円増し)

みんなで楽しめる弦楽合奏会
えずこヴァイオリン&チェロ アカデミーメンバー募集

子どもから大人まで楽しめることを目指して活動中。4歳からの基礎クラスと一般初心者向けの合奏クラス、ともに募集中。

◆練習場所：えずこホール練習室1
◆練習日：土日祝日(月2~3回)
◆参加費：基礎6,000円(月額) 合奏2,000円(月額)
◆対象：4歳以上

えずっこひろば
～親子で楽しむ遊びの場所～
1/17 [水]
10:00～12:00
会場：ホワイエ 参加：無料
(出入り自由/申し込みの必要はありません。)

感染症対策推奨
指先消毒 顔内マスク 換気対策

えずこホール
TEL 0224-52-3004
〒989-1267 柴田郡大河原町字小島1-1
URL : http://www.ezuko.com/ info@ezuko.com

5年生は金ヶ瀬小学校に代々続くオペレッタ「松山京子先生物語」。松山先生は金ヶ瀬地区で長年活躍された名医です。先輩たちが受け継いできた松山先生の功績を、堂々と演じ

ました。3・4年生は合唱を2曲。「COOS MOS」Steamship「夢の蒸気船」です。どちらもとても難しい曲ですが、金小の3・4年生らしい美しい歌声が体育館いっぱいに響きました。

2年生は音楽劇「オズの魔法使い」。たくさんの劇中歌を練習し、笑いあり、感動ありの大作でした。2年生の仲の良さもよく伝わってきました。

11月18日(土)にたくさんの保護者、地域の皆様にお集まりいただき、第38回金小祭を行いました。1年生は劇「スイミー」。教科書で学習した物語を元氣いっぱい演じました。小学校に入学して初の舞台でしたが、かわいらしく微笑ましい演技でした。

がんばりました「金小祭」



2年生は音楽劇「オズの魔法使い」。たくさんの劇中歌を練習し、笑いあり、感動ありの大作でした。2年生の仲の良さもよく伝わってきました。

3・4年生は合唱を2曲。「COOS MOS」Steamship「夢の蒸気船」です。どちらもとても難しい曲ですが、金小の3・4年生らしい美しい歌声が体育館いっぱいに響きました。

金ヶ瀬小学校

5年生は金ヶ瀬小学校に代々続くオペレッタ「松山京子先生物語」。松山先生は金ヶ瀬地区で長年活躍された名医です。先輩たちが受け継いできた松山先生の功績を、堂々と演じました。

3・4年生は合唱を2曲。「COOS MOS」Steamship「夢の蒸気船」です。どちらもとても難しい曲ですが、金小の3・4年生らしい美しい歌声が体育館いっぱいに響きました。

2年生は音楽劇「オズの魔法使い」。たくさんの劇中歌を練習し、笑いあり、感動ありの大作でした。2年生の仲の良さもよく伝わってきました。

1年生は劇「スイミー」。教科書で学習した物語を元氣いっぱい演じました。小学校に入学して初の舞台でしたが、かわいらしく微笑ましい演技でした。

アタックタイムで力を伸ばそう



大河原南小学校では、毎年12月になると、算数の力を伸ばすために、復習や発展的な問題に取り組みアタックタイムを全校で行っています。どの学年も、授業時間や放課後の時間を使って4回程度実施しています。学級担任以外の先生方や、授業が早く終わる低学年の先生方も高学年の指導に当たるなど、全校を挙げた取り組みです。

南小学校

大河原南小学校では、毎年12月になると、算数の力を伸ばすために、復習や発展的な問題に取り組みアタックタイムを全校で行っています。どの学年も、授業時間や放課後の時間を使って4回程度実施しています。学級担任以外の先生方や、授業が早く終わる低学年の先生方も高学年の指導に当たるなど、全校を挙げた取り組みです。

health care

～すこやかコラム～

【それって本当に認知症？】 ～老年期うつ病とは～

仙南中央病院 院長 永田 真一

年齢を重ねてくると、どうしても若い頃のようにはいかなくなるものです。体も思うように動かないし、何かをするにも億劫になってしまったり、考えが上手くまとまらなかったり、物忘れが増えてきたりしますよね。自分自身で変化を感じる場合、あるいは周囲のかたが感じる場合。いずれもあるだろうと思いますが、どうでしょう？

などの症状が現れ、その結果

- ・ものを上手く覚えることが出来ない
→「物忘れが増えた」
- ・確認してもなお不安になる
→「何度も同じことを話したり確認したりする」
- ・意欲や考えのまとまりが原因で、行動が止まってしまう
→「今まで出来ていたことが、出来なくなる」という、まるで認知症のような症状が見られる場合があるということも知っておく必要があるでしょう。

- ① 最近、なんか億劫だ。
- ② 体がどうにも重い。
- ③ ぼーっとしてる感じがする。
- ④ 食も細くなった。
- ⑤ 睡眠時間が短く、すぐ目が覚める。
- ⑥ それに、物忘れが増えた。
- ⑦ 何度も同じことを話したり確認したりする。
- ⑧ 今まで出来ていたことが、出来なくなる。



これらは全て、「もう年だから…」でなんとなく説明がついてしまう症状です。また、こんな時に多くのかたが心配するのは、むしろ「認知症なのではないか？」ということではないでしょうか。

でも、ちょっと待ってください。それって本当に認知症でしょうか？

確かに、⑥～⑧は認知症で一般的に見られる症状ですし、認知症の初期に抑うつ的な症状として①～⑤が見られることもあります。ですから、認知症を疑ってみることが間違いというわけではありません。

でも実は、このような症状が見られる状態として、年齢を重ねたかたが発症するうつ病「**老年期うつ病**」というものがあるのです。「気分が落ち込み、意欲がわかない。物事に対する興味や喜びがない」などと表現される症状ですが、具体的には例えば先ほどの①～⑤であり、これらは意欲や食欲の低下、睡眠障害、思考の低下、身体愁訴などと言われる、うつ病の症状と一致します。

また、抑うつによって

- ・「意欲や集中力が発揮できない」
- ・「考えがまとまりにくい」
- ・「不安や悲観的な気持ちが強くなる」

認知症の検査をしても、「意欲や集中力、考えのまとまりなどが悪いためにテストの結果が悪い」という可能性があるため、一概に「検査で認知症と診断されたから、認知症で間違いはない」とも言い難く、専門家でも一度の診察で鑑別することは難しい場合があるというところに注意が必要です。

お薬による治療はもちろん可能ですが、持病や現在使っているお薬との兼ね合いがあったり、副作用の問題や効果の判定までにある程度以上の時間が必要だったりすることもあり、「病院に行ったらすぐ解決」というわけにはいきません。

老年期うつ病である場合、不安や悲観的な考えが強くなって「死んでしまいたい」などの気持ちになってしまうこともあります。

ご本人にとっても、周りのかたにとっても大変辛い時間となってしまいますので、気になる症状を感じられた時には「まあ年だし、そういうこともあるだろう」と放置してしまわず、早めに病院でご相談いただくと安心です。

せつかくの高齢化社会。ご高齢のかたご本人も、あるいは周囲で支える皆様も、明るく楽しくいきたいですね！



まちにも相談窓口があります！
【高齢者の総合相談窓口】
大河原町地域包括支援センター
☎0224-51-3480

・気になる症状がある、受診を考えているときは…
かかりつけ医がいる場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。