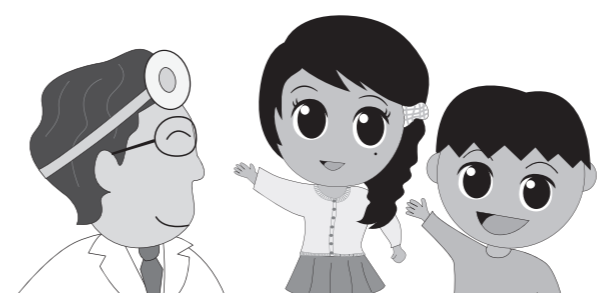


講師…講師 定員…定員 費用…費用 持ち物…持ち物 申込期間…申込期間 問合せ先…問合せ先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日党内) ☎22-2299	8月9日(日) 午前11時～11時30分	◎読み聞かせ・紙芝居
	8月19日(水) 午前10時30分～11時15分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう!
	8月21日(金) 午前10時45分～11時15分	◎えいごであそぼう! 講師…市国際交流員 ※英語で歌を歌ったり、カード遊びをしたりします
	8月26日(水) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「子育て編」～親子で楽しむ絵本の世界～ 講師…高橋貴美子氏 申込…8月21日(金)まで ※お子さんを預かります
	9月1日(火) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「こころ編」～乳幼児期は人格の基礎をつくる時～ 講師…小野原美美子氏 申込…8月28日(金)まで ※お子さんを預かります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	8月の晴天の日 (平日のみ不定期開催)	◎水はともだち 講師…広場に問い合わせください。 ※8月中の平日、晴天の日に広場のベランダで水遊びをします
	8月19日(水) 午前11時15分～11時45分	◎えいごであそぼう! 講師…市国際交流員 ※カード遊びや手遊び、読み聞かせを通して英語に親しみながら楽しく遊びます
鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) ☎76-0881	8月3日(月)～5日(水) 午前11時～正午	◎みずあそび 講師…水着、タオル、ぼうし、飲み物 ※天候により変更あり
	8月7日(金) 午前10時～正午	◎ひだまりサロン「スイカ割り」 講師…オピニオンリーダー藤原支部 ¥…200円 持…タオル
	8月17日(月)～21日(金) 午前10時～正午	◎作ってあそぼう～夏休み～ 持…飲み物 ※親子で作ったおもちゃで遊びましょう。
	8月24日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう! ※絵本の読み聞かせ、季節遊び、歌など。
足尾親子ふれあいひろば (足尾認定こども園) ☎54-3001 (日光親子ふれあいひろば)	8月31日(月) 午前10時～正午	



元気予報

にし かわ かず あき
今市医師団幹事 西川クリニック 西川 和明

飲酒と健康 ③

広報にっこう6月号で、適量の飲酒は精神衛生上良好であることが説明されました。しかし、逆に悪い影響を及ぼすこともあります。それが、今回説明するアルコール依存症です。

アルコール依存症について簡単に定義すると、「飲酒の欲求が抑えられない状態」と言えると思います。どんな大酒家であっても、飲酒の時と場所をわきまえることができる限りは、依存症ではありません。

依存症は、昼間や仕事などに関わらず、飲酒すべきでない時間帯や場所でも飲酒してしまいます。こうなると通常の就労は不可能になり、生活が困窮することになります。

また、断酒をすると幻覚や妄想、不安などの精神症状や手足の震え、頭痛、めまい、吐気、けいれんなどの身体症状が出現します。このことが、さらに飲酒にのめり込む原因にもなります。飲酒を続けている間にも、身体が次第に蝕

まれ、最終的には死に至ります。治療については、断酒が基本となります。先ほど説明したように、断酒とともにさまざまな症状が出現するため、対応のための治療には入院が原則です。

また、断酒は生涯継続しなければなりません。アルコールに限らず、依存症とは治療するものではなく、生涯付き合っていくものと理解しなければなりません。

治療に際しては、家族を含めた周囲の人の理解と協力が不可欠となります。そのためには、できるだけ早く専門医を受診し、治療や生活指導を受ける必要があります。

ただし、ここで問題となるのは、アルコール依存症の人が、怠惰で意思の弱い人と見られがちなことです。そのために周囲から孤立したり、病気を隠していたりして、発見が遅れることがあります。

アルコール依存症とは、本人の性格上の問題ではなく、専門的な治療を必要とする病気なのだということを、私たち一人一人が、認識しなくてはならないと思われま



市民文化

<p>川柳</p> <p>灯を消せば蛙がうたう子守歌</p> <p>青木林吉</p> <p>よく揺れる妻と母とのやじろへえ</p> <p>吉原一典</p> <p>わくわくがどきどきを連れ走り出す</p> <p>福田英子</p> <p>ストレスの薬のれんの先にあり</p> <p>吉新勝夫</p> <p>まだ母の味に届かぬ台所</p> <p>大島仁章</p>	<p>俳句</p> <p>影もたぬ人の行き来や朧の夜</p> <p>星野恒志</p> <p>馬鈴薯の花初めての土いちぢり</p> <p>白土武夫</p> <p>散り際は風も無用の芥子の花</p> <p>湯沢くに</p>	<p>短歌</p> <p>時鳥里山一つ揺るがして</p> <p>星野シズ</p> <p>まぶしいよソーラーパネル野仏も</p> <p>落合すみれ</p> <p>ようやくに雨の降るらし乾きたる畑廻りゆく空気重</p> <p>根立郷美</p> <p>川音の雄々しく猛り信濃川雪山を背に永久に息づく</p> <p>関根真佐子</p> <p>外つ国の女性たくましキューピーのやうな幼児を腹にくくりて</p> <p>白土武夫</p> <p>雪解けの日光連山みどりなす青葉若葉は風にそよぎ</p> <p>渡辺文夫</p> <p>川堰に若鮎跳ねるうたかたの生命の重さこれに学び</p> <p>植竹勝</p>
--	---	--

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。

なお、漢字には、ふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係

☎(21)5135・FAX(21)5109