



新着案内

『大正女官、宮中語り』

山口 幸洋 著 河西 秀哉 監修（創元社）

大正天皇・貞明皇后の最側近として仕えた高等女官・坂東登女子の回想録。「お茶目さん」の大正天皇、貞明皇后との日常の約 20 年を御所ことばで語る。



『おふくさんの 12 かげつ』

服部 美法 ふん・え（大日本図書）

おふくさんは、みんなで 12 人。1 月から 12 月までの旧暦の月の名前を持っています。おふくさんたちが 12 か月の行事や風物詩を紹介する歳時記絵本。



『はたらく iPad』

五藤 晴菜 著（インプレス）

資料やスライドの表現力がアップする！企画考案がスムーズになる！タスク調整からプレゼン、企画書、ファイル管理まで、ワークスタイルに iPad を取り入れるヒントを紹介する。



『英雄』

真保 裕一 著（朝日新聞出版）

何者かに射殺された大企業・山藤グループ総帥の南郷英雄が、実の父親と知らされた英美。犯人を捜し求める英美がたどり着いた、父の知られざる半生と驚愕の真実とは…。



『おばあめし』

大迫知信 & おばあ 著（清流出版）

アラフォー独身男の孫に、料理を作り続ける「おばあ」。「おばあちゃんの手料理」とは程遠い、ぶっ飛んだ料理に孫のツッコミが炸裂し…。笑って、ちょっと泣ける写真エッセイ。



『7 つの長生き整体』

清水 ろっかん 著（主婦と生活社）

50 代から全身に発症しだす体の不調を予防・改善！1 分から 3 分くらいでできる簡単な「ろっかん式」セルフ矯正の整体術を、健康長寿に大きくかわかる 7 つの部位別に紹介。



移動図書館

阿蘇・一の宮地区

(11 月 4 日 ☎・12 月 2 日 ☎)

西役犬原公民館 10:00 ～ 10:10
▼
竹原公民館 10:15 ～ 10:30
▼
坊中公民館前 10:40 ～ 10:55

赤水駅前 11:15 ～ 11:25
▼
宮本酒店前（車帰）11:35 ～ 11:45
▼
坂梨公民館 15:15 ～ 15:25

波野地区

(11 月 9 日 ☎・12 月 7 日 ☎)

波野保健福祉センター
11:20 ～ 11:30

※天候や道路状況により巡回を中止する場合がありますのでご了承ください。

大阿蘇病院 介護医療院

2022 年 8 月 1 日 OPEN

医療…医師・看護師が健康管理を行い安らかな生活を目指します。
介護…利用者の自立支援を考え利用者に合った介護を行います。
生活…明るく家庭的でプライバシーを重視した環境を提供します。

入居者様

医療法人社団大徳会 大阿蘇病院 介護医療院

阿蘇市一の宮町宮地 5833
☎ 0967-22-2111

すぐできる SDGs

最近よく聞く SDGs ということば。「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略したものです。少し難しいと感じる人や、自分とは関係のない話だと思う人もいませんか。

SDGs とは、要するに「世界中すべての人がよりよい暮らしを送る

難しく考える必要はありません。皆さんの暮らしやどこかの国の誰かの暮らしが少しでもよくなるよう、自分たちにできることをすることが大切です。

今回は SDGs13 番目の目標「気候変動に具体的な対策を」について紹介します。

ための目標」のこと。「世界中すべての人」にはもちろん、皆さんも含まれます。

今、こんな問題が…

気候変動により

暮らしが大きく変わるかも。

これまで以上の自然災害も。



どうして気候変動が？

地球を温める効果がある二酸化炭素。

この排出量が急激に増加したことが原因と考えられています。

生ごみの水切りで SDGs

燃えるごみの約 46%が水分

特に生ごみの 80%が水分。

地道な行動が気候変動対策に

生ごみをひとしぼりするなど地道な行動でもみんなで取り組めば大きな削減効果があります。使用する燃料が減れば排出される二酸化炭素も減ります。



乾燥に多くの燃料を使用

燃えるごみは未来館で乾燥、圧縮され固形化燃料へ。乾燥させる行程で多くの燃料が使用されている。その処理費用は 1 年に約 3 億 3,000 万円。

生ごみを堆肥に

市では、家庭用生ごみ処理容器（コンポスター）や電気式処理機への補助を実施しています。

市ホームページ



通所リハビリテーション

皆様の困り事を全力でサポートします

お問い合わせ先
愛・ライフ内牧
0967-32-5511



阿蘇医療センター

☎ 869-2225 阿蘇市黒川 1266
☎ 34-0311 / ☎ 34-2273

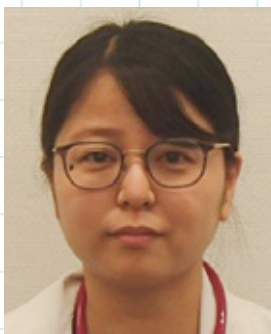
地域医療！

阿蘇医療センター通信

Aso Medical Center

#83

阿蘇医療センター 新任常勤医師をご紹介します



【氏名】 古川 ちひろ

【役職】 医師

【専門領域】 小児科

10月から小児科で勤務している医師5年目の古川ちひろです。人吉市出身です。小児科医としては、熊本市・八代市・玉名市などさまざまな地域の中核病院で勤務していました。

阿蘇医療センターは、研修医時代に3ヶ月研修した病院です。この地域の皆さまには医師としての土台を育てていただいたご恩があります。阿蘇市は熊本県を代表する観光地であり、自然豊かですてきな場所です。そのような場所で、子どもたちやそのご家族が笑顔で安心して暮らせるよう、微力ながら精一杯がんばります。どうぞよろしくお願いします。

10月からもの忘れ外来を開設しました

10月から、「もの忘れ外来」を開設しました。

認知症の症状の予兆が見受けられる人の診療や相談などを、専門の医師・認知症認定看護師が行います。利用したい場合は当院にご相談ください。

もの忘れ外来とは

日常生活での「物事を思い出せない」「なくす物が増え探す行動が多くなった」「約束した日を間違える」などの状態が、加齢が原因なのか、病気が原因なのかを診断し、症状の原因に対する対策を患者さまとご家族と一緒に考えていく専門外来です。

【診療日・診療時間】 毎月第1・3・5週の金曜日
午後1時～午後5時
※ 要予約

もの忘れ外来を受診する効果は

もの忘れの症状は、認知症以外にも腎機能低下や電解質の異常、甲状腺の異常などの内科的疾患でも起こります。脳の病気（脳梗塞や脳出血など）でも起こることがあります。専門的な検査を行うことでもの忘れの原因を見つけることができます。

【担当医師】 脳神経外科 甲斐 豊

【担当看護師】 佐藤 明日香

塗装・防水工事・メンテナンス

株式会社 井上

〒869-2302
熊本県阿蘇市三久保448番地22
web <https://www.aso-inoue.com/>
E-mail info@aso-inoue.com



塗装内容

(屋根・壁・破風板・軒天・塀・建具・他)

防水内容

(雨漏れ調査・屋上・ベランダ・コーキング・他)

— まずは、お見積を —

もしも 0967-32-1501

人権作文

「救ってくれた四人の友だち」

一の宮中学校 2年
村上 優良

私は一歳の頃からアトピーのために体全体が傷だらけで、自分も家族もいろいろな大変でした。例えば、夜寝ているときでもあまりのかゆさに何度も起きてしまっていました。また、病院に通っても治療がうまくいかず、病院を変えて通院して、また変えての繰り返しでした。さらに、アトピーだけではなく腹痛や喘息、貧血も多くて、小学生の時は学校を休んでばかりでした。小学校の最後には脳貧血にもなっていました、さらに学校を休みがちになりました。周りからはきつと（なんで休んでいるのかな）と思われるのだろうなと感じました。

しかし、二学期に入り、学校に慣れてきた頃になって、学校に行くのがきつと感じるようになり、やがて学校に行けなくなりました。自分でも正直何があつて行けなかったのか分かりませんでした。自分の部屋に閉じこもり、食欲もわなくなり、何をしても楽しいと思えなくなりました。私は何をしているのだ

ろうと思いながら全てが真暗で闇の中にいるようでした。そんな私を闇の中から救ってくれたのは四人の友だちの存在でした。四人のおかげで私はまた、友だちと笑ったり話したりできるようになったのです。

四人の友だちは私の居場所を作ってくれたのです。こんな四人には感謝の気持ちでいっぱいです。

私は今でもまだ学校に毎日行くことはできていません。しかし、友だちに支えてもらったおかげで今は前向きに考えることができています。これから、できるだけ勉強に取り組みながら、自分に合った通信制や定時制の高校に進学し、頑張っていきたいと思っています。

先生からのコメント

自分を見つめ、今の自分にできるところから頑張ろうと努力している優良さん。四人の友だちとの関わりの中で、本当に大切な仲間との繋がりに気付くことができましたね。支えてくれた友だちに感謝している今の思いを大切に、心豊かに成長していくて欲しいと思います。私も優良さんのことはもちろん、誰かを支えられる、そんな存在になりたいと改めて思いました。これからも応援しています。

令和3年度 阿蘇市人権作文集「かけはし」より ※学年は令和3年度時点。

阿蘇で唯一の認定補聴器技能者による「補聴器教室」
分かるまで何度でも教えます！
「聞こえ」「補聴器」に関する様々なお悩みに「認定補聴器技能者」がお応えいたします。「聞こえ」「補聴器」に関する様々なお悩みに「認定補聴器技能者」がお応えいたします。めがね・補聴器・時計・宝飾 あそしな時計店
熊本県阿蘇市一の宮町宮地1943-2
TEL 0967-22-3619 携帯電話 090-4678-2995 訪問対応可
各機測定を行い、細かな調整をして、使用前後の改善度をお客様が確認できます。音の聞こえ方の測定 補聴器装着前 補聴器装着後
言葉の聞き取りの測定
音波数(Hz) 音圧レベル(dB) 音圧レベル(dB) 音圧レベル(dB)