

新年をきっかけに禁煙スタート

新年を迎えただけのこの時期は、何かを始めるには絶好のタイミングです。健康のために禁煙を始めてみませんか。

【保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331】

禁煙を成功させるポイント

禁煙開始日を設定し禁煙宣言する

記念日や1の付く日など覚えやすい日、喫煙本数に波がある方は本数の少ない日から開始するとよいでしょう。禁煙する理由を書き出しておく、つらくなったときに初心にかえることができます。また、禁煙を宣言すると周囲の人の協力が得られ、意欲が高まります。



吸いたい気持ちへの対処法を見つけておく

禁煙開始後2、3日をピークに喫煙欲求や、眠気、イライラするなどの離脱症状(禁断症状)が現れるので、あらかじめ対処方法を考えておきましょう。

対処例

お茶を飲む、深呼吸する、歯を磨く、ストレッチや散歩をする、など

薬を上手に使う

薬局や薬店で購入できるニコチンガムやニコチンパッチ、禁煙外来で処方される禁煙補助薬を使うことで、自分の力だけで禁煙するよりも楽に禁煙することができます。



随時受付 禁煙サポートの活用を

「一人で続ける自信がない」という方は、禁煙サポートを活用ください。保健師が電話や面談で禁煙方法の紹介や禁煙継続のサポートを行います。詳しくは保健所健康増進課までお問い合わせください。

生涯学習支援セミナー

市は市民のみなさんの生涯学習を支援する講座を、寒川町との広域連携施策推進事業として毎年開催しています。今年は、オンライン講座の開催に役立つビデオ会議システム「Zoom」の機能やSNSを活用した広報戦略術をZoomを使ってオンラインで紹介します。自ら講座を開催できるようになって発信のチャンスを広げませんか。

【文化生涯学習課生涯学習担当】

第1回

Zoomの使い方を取得して、自主企画講座や会議に役立てよう!



講座開催に役立つZoomの機能やオンライン上で講座を開催するコツを紹介します
日時 1月25日(月)13時~15時
講師 今井房子さん (株式会社コミュニティネット)

第2回

SNSを活用した広報戦略術



紙媒体、ホームページ、SNS各種の違いや媒体別の活用方法をお伝えします
日時 2月9日(火)13時~15時
講師 秋本創さん (NPO法人埼玉情報センター)

対象 Zoomの使用経験がある方各回30人(申込制(抽選))

申込 第1回 1月4日(月)~15日(金)
第2回 1月4日~29日(金)にいずれも市庁で



生涯学習支援セミナー

茅ヶ崎ゆかりの人物たち

第十七回

高橋 誠一

東洋一の結核療養所と呼ばれた南湖院で副長を務めた高橋誠一。地域医療のリーダー的役割を果たし、さらには茅ヶ崎の幼児教育の発展に貢献しました。

研安に憧れ、南湖院へ

高橋は1883年、宮城県志波郡(現・栗原市)に小学校教員の子として生まれました。医師を志して、仙台医学専門学校(現・東北大学医学部)に入学。施術を学び、現場の医師として医療界に尽くすことが自分の使命であると悟った頃、新聞小説で目にした南湖院の院長で、当時、内科医として重きをなしていた高田研安に理想を描くようになりました。1909年、研安の下で学びたいという念願がかない、南湖院に入職。翌年には副長に就任します。5年後、同僚医師の土岐美也子と結婚。入職後にキリスト教の洗礼を受けた高橋の結婚式は、東京の研安の邸宅で行われ、キリスト教牧師のうちに同志社大学総長となる海老名弾正が司会をしました。1921年、茅ヶ崎駅北口に開設された製糸工場純水館の工場医を嘱託されます。同年には美也子夫人が独立して生泉堂医院を開業し、南湖院勤務のかたわら診療を行うなど茅ヶ崎で着実に医師としてのキャリアを積んでいきます。



1967年頃の高橋誠一

茅ヶ崎教会から分離独立する形で茅ヶ崎恵泉教会が設立されました。早くから教育、とりわけ幼児教育に関心を寄せていたことから、1940年に茅ヶ崎で最初の幼稚園となる恵泉幼稚園を創立、園長に就任しました。その他、茅ヶ崎小学校の校医として40年近く児童保健に献身、戦後は白十字会林間小学校長、平和学園幼稚園園長を歴任するなど教育面でも地域に貢献しました。

戦後、南湖院の復興を試みる

戦時中、茅ヶ崎海岸に米軍が上陸すると想定した海軍は、南湖院の一部を接収。1945年2月に研安が亡くなると、さらに海軍は全面接収に向けて動き出しました。終戦後、海軍が引き上げ、研安の息子たちと南湖院の復興に向けて活動しますが、米軍が駐屯地として利用し、ついに再建されることはありませんでした。地域医療に寄与した高橋を名譽市民に推挙しようとする声が高まりましたが、研安こそ生前受けるべきであったとして固辞の姿勢を貫きました。戦後は茅ヶ崎町会議員・市会議員や初代教育委員長、茅ヶ崎医師会会長などを務め、1968年に84歳でその生涯を閉じるまで、茅ヶ崎の医療、教育の発展に尽くしました。

茅ヶ崎初の幼稚園を創立
クリスチャンの高橋は、キリスト教の信徒団体「恵泉会」の集会和南湖院で日曜学校を始めました。これらの活動が母体となり1928年に茅ヶ崎美普教会(後に茅ヶ崎教会と改称)が組織され、その

【文化生涯学習課市史編さん担当】

広告掲載のお申し込み・お問い合わせは秘書広報課へ

鶴が台第二

お部屋探しキャンペーンであ——る。3/31(水)まで
令和3年1/4(月)~令和3年2/28(日)にお申し込みいただくと、
1ヶ月相当額のお家賃不要!
令和3年1/4(月)~令和3年2/28(日)にご契約いただくと、
JCBギフトカード5万円プレゼント!

アネックスルーム付住宅あります。

詳しいお問い合わせは
UR賃貸ショップ湘南 営業時間 / 9:30~18:00
TEL 0463-23-6700 定休日 / 水曜日
茅ヶ崎市松が丘10-1 KADOKURA10 1階
JR東海道線「平塚」駅 北口 徒歩3分

UR 賃貸住宅

広告

施設見学随時受付中
入居者募集中

医療機関と連携する安心のサポート体制で
医療依存度の高い方もご入居いただけます。

■交通: JR東海道本線 茅ヶ崎駅より徒歩約11分 ■施設類型: 介護付き有料老人ホーム ■居室数: 53室 ■入居定員: 54名(全室個室) ■権利形態: 利用権 ■入居条件: 65歳以上自立・要支援・要介護1~5 ■職員体制: 2対1以上(要介護者2人に対して職員1人以上の割合) ■協力医療機関: 湘南藤沢徳洲会病院 / 茅ヶ崎徳洲会病院

株式会社 **ケアネット徳洲会**
〒253-0053 神奈川県茅ヶ崎市東海岸北3-10-9 **アンリ茅ヶ崎** 検索

アンリ茅ヶ崎 介護付有料老人ホーム
0467-84-6684 (受付時間 9:00~18:00)

介護付有料老人ホーム
アマポーラ湘南
1/9(土)~1/17(日)9日間
ラン千付(無料)施設見学会開催中

ショートステイ・体験入居随時受付中!
☎0467-87-8965
茅ヶ崎市松が丘2-13-5
http://www.amapola-shonan.jp/

□類型 介護付有料老人ホーム(一般型) □介護保険 神奈川県指定介護保険特設施設
□居住の権利形態 建物賃貸借方式 □居室区分 全室個室(2人部屋2室あり)
□入居時の要件 自立、要支援、要介護(原則65歳以上) □介護に関わる職員体制 2.5:1以上
□利用料の支払い方式 選定方式

住まいの工房
GH GOODHOME 茅ヶ崎エリア密着で暮らしをサポート
安心の自社施工

増改築・リフォーム
屋根・外壁塗装・水回り改装

小さな工事でも
お気軽に
ご相談ください

代表 田端 明彦

住まいの工房 **グッドホーム湘南** 営業時間 9:00~18:00
茅ヶ崎市東海岸北2-9-5 プライム湘南1F
P有り(一中通り沿い)
0467-73-8601 E-mail info@goodhomeshonan.com