

町小中学校メディアコントロールデー

11月21日(月)・22日(火)・23日(水)

子どもたちの望ましい生活習慣をつくるために、今年度も11月に町内の小中学校で一斉にメディアコントロールデーの取り組みを行います。

小中学生の子どもたちは、脳をはじめとする体の各器官が成長する大切な時期です。自分の持っている力を十分に発揮するためには、基本的な生活習慣の確立が不可欠です。中でも、近年は「メディアコントロール力」が基本的な生活習慣を作る大事な要素となります。

この機会に家族みんなでメディアコントロールにチャレンジしましょう！ぜひ、お子さんやお孫さんへの励ましや温かい声かけ、見守り等をよろしくをお願いします。

※メディアコントロール・・・メディアに触れる時間や約束事を決め、それらを自分で守ることで。また、メディア利用による生活リズムの乱れや脳への害を改善するとともに、家族との触れ合いの時間を持つことを目的としています。



ご協力よろしくお願いいたします!!



メディア利用のルールを作ろう!

※うまくいくコツは、みんなでよく話し合うことです!

ポイント1 使用時間を決めましょう。

使用時間帯と使用終了時刻を決めましょう。夜遅くまでの使用は睡眠に悪影響です。

ポイント2 使用場所を決めましょう。

子ども部屋での使用は避け、リビングや家族の目の届くところで使用させましょう。

ポイント3 制限機能を使いましょう。

アプリの制限とタイマー（ペアレンタルコントロール）がおすすめです。設定するときは、必ずお子さんに説明することが大切です。



ポイント4 使用金額を決めましょう。

アプリのダウンロードや課金は、お家の方が管理しましょう。無断でオンラインショッピングや決済をさせないようにしましょう。



ポイント5 ルールは見えるところに貼りましょう。

作ったルールは家族全員目のつくところに貼りましょう。



ポイント6 家族も協力しましょう。

家族や周りの人との「ネットを介さないコミュニケーション」を大切にしましょう。

こんにちは☆地域包括支援センターです!



介護の相談をお受けします

不安な介護を安心な介護に変えましょう

暮らしの中でこんなことはありませんか？

- * 歩く時ふらついて怖い…。安心して歩きたい。
- * 布団からの起き上がりが難しくなった。
- * 椅子から立ち上がる時、手すりがあれば楽なのに…。
- * 足が痛くて歩けない。車いすがあれば。
- * 床ずれができて痛い…。
- * 玄関の段差があり車いすで入れない。

こんな時には福祉用具を利用して自立した生活を過ごしましょう。

★福祉用具専門員がご本人様に合った福祉用具と一緒に選び、調整してくれます。

福祉用具専門員とは？

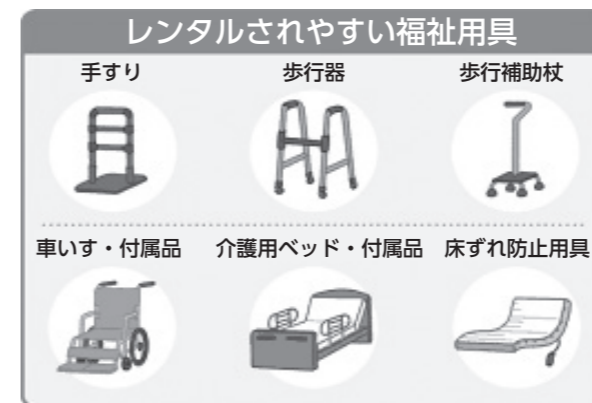
⇒日常生活で福祉用具を使用する人に対して、選び方と使い方を説明するなどのアドバイスを行う専門職のこと。

福祉用具にはこんなものがあります…

福祉用具貸与（レンタル）

車いす、介護用ベッド、四点杖、ベッド柵、手すり、歩行器、床ずれ防止用具（エアマット、耐圧分散マット）など
※定期的に福祉用具専門員による点検をします。

貸与（レンタル）されやすい福祉用具にはこんなものがあります。



福祉用具購入

ポータブルトイレ、入浴補助具（シャワーチェアなど）など

※介護保険を使えば、用具費用の1～3割の自己負担額を支払うことで利用できます。（ただし、上限はあります。）

まずは介護保険の申請をしましょう。
ご希望の方は地域包括支援センターにご相談ください。

大石田町地域包括支援センター
場所：特別養護老人ホーム「仁風荘」内
営業日：月曜日～土曜日 営業時間：8：30～17：30
※12/31～1/3は休業日です。

☎36-1520

