

たばこについて考えてみよう

⑪禁煙の体験談紹介 (1)

今回は実際に禁煙した人の体験談を紹介します



Aさん (88歳) の長男の妻

きっかけは市の検診

義父の禁煙について紹介します。14~15年前、市の胸部レントゲン検診で精密検査が必要との結果通知が届きました。かかりつけ医で再度レントゲンを撮ってもらおうと、総合病院でも診てもらおうよう、紹介状を渡されました。若いころから数十年間たばこを吸い続けた義父。頭にはすぐ「肺がん」が浮かんだようで、その日から禁煙しました。検診の結果は異常なしでした。以前は喉がイガイガするからと頻りに耳鼻科通院していましたが、禁煙後はそれもなく元気になって過ごしています。



Bさん (60歳)

臭いが気になる

子どもが中学生になったころ、私が吸うたばこの臭いが制服につくことを気にするようになりました。制服だけではなく、「髪の毛にもつく」と言われ、家の外で吸うようになりました。冬は寒い！少しずつ本数も減り、「やめたら？」と子どもたちに言われ、禁煙しました。禁煙する前は風邪をひくとゼイゼイすることもありましたが、今は風邪をひいても少し咳が出る程度になりました。

●健・検診や周囲の人の言葉など、禁煙のきっかけはさまざまです。1月号に掲載した「禁煙のアドバイス」も参考に、禁煙にチャレンジしてみませんか。

ヘルプマーク以外にも、さまざまな「障害に関するシンボルマーク」があります。シンボルマークは、市ホームページで



問い合わせ 福祉課 (☎内線1139)

- ヘルプマーク以外にも、さまざまな「障害に関するシンボルマーク」があります。シンボルマークは、市ホームページで
- ヘルプマークとは、ヘルプマークは、援助や配慮を必要としているものの、外見からは症状が分かりにくい人が援助を得られやすくするために使用するマークです。
- 使用している人とは
 - 義足や人工関節を使用している人
 - 内部障害(体の内部の障害)や難病の人
 - 妊娠初期の人 など
- 身に着けた人を見掛けたら
 - 外見では健康そうに見えても、街中や交通機関など生活のさまざまな場所で周囲からの配慮を必要としています。思いやりのある行動をお願いします。
 - 電車やバスの中で席をお譲りください
 - 困っているようであれば、声を掛けるなどの配慮をしてください
 - 災害時は、安全に避難するための支援をお願いします



ヘルプマークは、助け合いのこころ

詳細は 子育てナビ をご利用ください

保健ガイドや子育てに関する情報を掲載しているサイトです。子育てナビ内に、子どもの健診記録や予防接種記録を登録できるアプリを公開しています。



児童館のイベント ※電話予約可

富岡児童館

◎ふれあいコンサート

日時 2月14日(木)、午前10時30分
対象者 幼児親子
内容 マミーズの皆さんによる楽器演奏
費用 無料
定員 15組(要予約)
申し込み・問い合わせ 富岡児童館 (☎89)2024

妙義児童館

◎煮込みうどん作り

日時 2月9日(土)、午前10時
対象者 幼児親子・小学生
講師 児童館職員
費用 100円
定員 15組(要予約)
持参する物 エプロン、三角巾、マスク、箸(フオーク)、食べやすい大きさに切った野菜
※ボランティアサークルによる読み聞かせもあります。
申し込み・問い合わせ 妙義児童館 (☎73)3838

初めてのパパ教室

日時 2月23日(土)、午前9時~正午
会場 保健センター
対象者 初めてお父さんになる人(夫婦で参加してください。お父さんだけでも参加できます)
内容 △赤ちゃんのお風呂の入れ方 △先輩パパの体験談 △妊娠シミュレーター体験
定員 15組
申し込み・問い合わせ 保健センター (☎64)1901、(☎64)1969

図書館 だより

会場 おはなし室
費用 無料 申し込み 不要

※ 定例おはなし会 ※
日時 2月2日(土)・9日(土)・16日(土)・23日(土)、午後2時~2時30分

※ 赤ちゃん向けの読み聞かせ ※
日時 2月14日(木)、午前10時~10時30分
※マタニティの方も大歓迎です。お気軽にお出掛けください。

おはなし会のひなまつり

日時 3月2日(土)、午後2時~3時
対象者 幼児と小学校低学年
内容 ひな飾り作り、読み聞かせ ほか
上演 おはなし会ボランティア

問い合わせ 図書館 (☎62-1737)