

「共に笑い 共に寄り添う ふれあいセンター」

皆さんお元気ですか

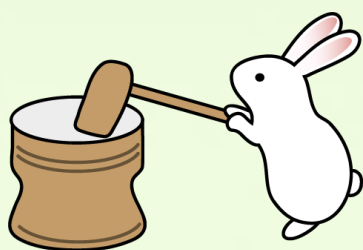
このセンターだよりが発行される頃には、記録的な暑さも終わり、秋の風も感じられて、ホッとされているでしょうか。

さて、今年の中秋の名月は、10月6日です。

「中秋の名月」とは太陰太陽暦の8月15日の夜に見える月のことです。中秋の名月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わったと言われています。日本では中秋の名月農業の行事と結びつき、「芋名月」などと呼ばれることもあります。

今年は、翌7日が満月で中秋の名月とは1日ずれています。その近くには土星を見ることが出来ます。満月に近い月は、とても明るいため、土星（0.6等）はやや見づらいかもしれませんが、お月見の際は、土星にも気を留めて見てください。

ところで、中秋の名月を眺めながら飲むお酒は、普段とはひと味違っておいしく感じますよね。



「フラシーボ効果」をご存知ですか？

今回は、フラシーボ効果の重要性と、それが体にも与える不思議な影響についてご紹介したいと思います。

たとえば、「この薬は本当に効くのかな」「この薬を飲むと副作用が出るのでは？」といった不安を抱きながら薬を服用すると、フラシーボ効果が弱まったり、逆にノセボ効果（思い込みによる有害な反応）が現れたりする可能性があります。

医師から処方される薬は、決して安価ではありません。1錠あたり100円を超えるものも少なくありません。薬は、よく効いて副作用が出ないことが理想です。そこで、自分自身に「この薬は効く」「自分には副作用は出ない」と前向きな暗示をかけて服用してみてもいいでしょうか。また、薬と一緒に渡される説明書をよく読み、正しく服用することで、薬の効果を最大限に引き出すことができます。

日常生活でのフラシーボ効果の例



①「痛い痛い飛んでけー」というおまじないで痛みが和らいだと感じるのは、「痛みがなくなる」というポジティブな思い込みによるフラシーボ効果の一種です。

②「私は健康で強い」といった前向きな言葉を繰り返し唱えることで、自己肯定感が高まり、ストレスの軽減につながることもあり、これもフラシーボ効果の応用例といえます。

③ 安価な肉でも「これは良い肉だ」と思い込むことで、実際よりも美味しく感じられることがあります。

フラシーボ効果の逆の現象として、ネガティブな思い込みによって症状が悪化したり、薬の効果が感じられなくなったりする「ノセボ効果（反偽薬効果）」も存在します。たとえば、ジェネリック医薬品に対して「先発薬より劣っている」という思い込みがあると、効果を実感しにくくなるケースもあります。

ジェネリック医薬品とは



「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」は、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に製造・販売される、「先発医薬品」と同じ有効成分を同量含んでおり、（先発医薬品と）同等の効き目がある」と認められた医薬品です。先発医薬品に比べて薬の値段が5割程度、中にはそれ以上安くなるものもあるため、一人ひとりの自己負担や国民医療費の抑制にもつながるものです。

※政府広告オンラインより引用

夏休み「ばあわーあっぱ」地域交流会

8月1日（金）午前10時より、地域の皆様とともに小物作りを通じて交流を深めました。この取り組みは、学力向上支援事業「ばあわーあっぱ」における人権教育の一環として、毎年恒例の行事となっています。

「ばあわーあっぱ」に参加した児童・生徒や各学校の先生方が、地域の皆さんから温かいアドバイスをいただきながら、個性あふれるウエルカムボードを制作しました。卵の殻に色をつけたものやビーズ、絵柄の型紙など、さまざまな素材の中から飾りを選び、レイアウトを楽しみながら、終始笑顔で作品を仕上げていきました。

世代を超えて一緒に楽しむ機会はそう多くありませんが、このような交流を通じて、子どもたちにとっても貴重な経験になったのではないかと思います。猛暑の中、交流会にご参加・ご協力いただいたすべての皆様に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



社会教育課
「ばあわーあっぱ」
指導員
大塚 智子



一条小学校3年生が来館しました

9月17日（水）、一条小学校3年生の児童29人が総合学習の一環として来館しました。

はじめに、館長がセンター内の各部屋を案内しました。その後、ふれあいセンターの成り立ちについてや、敷地内にある竹重宮吉さんの銅像や功績に関する質問にも答えました。児童たちは真剣な表情で話を傾けていました。

