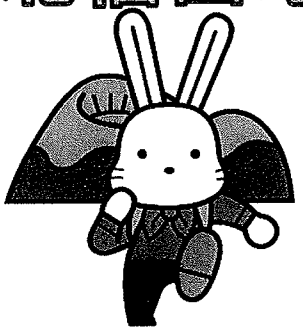
北信西地域包括支援センター便り

令和8年5月



5月は花粉のピーク！

日本では杉による花粉の影響が非常に大きく、国民の２人に１人が花粉症だといわれています。
10代～20代の若者に特に多く見られますが、最近は６０歳以上で初めて発症するケースが増えてきており、現在、６０歳以上の約３割が花粉症だというデータがあります。
高齢者の花粉症は、免疫機能の変化や基礎疾患により、症状が悪化しやすい傾向があります。
症状を軽減するために、日常生活で対策をしていきましょう。

すぐできる！ 花粉症対策

1.花粉を寄せ付けない！

衣服の素材を花粉が付きにくいものにする。また、マスクや眼鏡を着用することで、体内に入る花粉の量を減らすことが出来ます。

2.花粉に効果的な食事を！

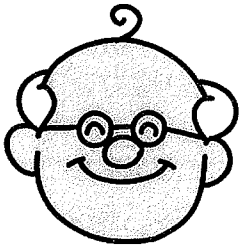
ヨーグルト、納豆、青魚などの発酵食品や、ビタミンCは免疫力を高めてくれます。

3.規則正しい生活を！

なにより大切なのは、十分な睡眠とバランスの取れた食事です。

花粉症かも？と思ったら……

早めに医師に相談を！
症状がひどくなる前に医師に相談することで、花粉症の症状をコントロールしやすくなります。



福島市北信西地域包括支援センター　☎ 552-5544

北信西地区の強い味方！消防団とは？
～消防団の皆様に取材してきました！～

消防団とは？

自分たちのまちは自分たちで守る」という郷土愛護の精神が昔から引き継がれ、地域の住民から愛され、親しまれ、信頼されてきました。その任務は崇高かつ重要であり、国民の生命、財産を火災から保護するとともに、水火災または地震等の災害を防除し、被害を軽減することを目的としています。

（福島市ホームページより）

鎌田地区（11分団）

【団員数】60名
【活動内容】
・地域防災、広報、予防を目的とした消防車での地域巡回活動
・大原看護学校での講話
・地元行事（神社祭礼等）の支援　　…等
【特徴】
・若い団員が多い
・女性団員1名、機能別学生団員も所属
・以前は地元で農業等営み仕事をする住民の団員が多かったが、最近は8割がサラリーマン
・鎌田地区自体が防災意識が高い地域

消防団に入って思うこと

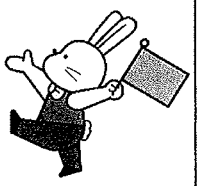
人を動かすのは大変なこと。大変な仕事であっても、地域の安全を守れた時には心から「良かった」と思います。 鎌田地区は施設も多様で数も多いので、お互い協力できるような関係を作っていきたいです。

余目地区（13分団）

【団員数】65名
【活動内容】
・消防車での地域巡回活動
・企業や施設での消火訓練
・年末年始の家庭訪問　　…等
【特徴】
・農家の住民が入団し、その子ども世代も入団するパターンが多い
・若い団員は少ない

消防団に入って思うこと

色々な友達ができて良かったと思う。
地域の皆さんが健康で怪我のないように過ごすのが一番大切です。
私たちもお互いに健康で頑張りましょう！



団長が消防団に入団したきっかけは、地域に知り合いがおらず友人を作りたいとの思いからだったそうです。若い頃は仕事をしながら活動をされ、現在は息子さんも入団されたとのことでした。団長の任期は4年。団長は4年目となりました。今期で最後となります。

○地域支え合い推進員より

今回取材をしたことで、消防団の活動を初めて知ることができました。
お互い地域で活動していても、接点が少なく、知る機会を持つことがありませんでした。消防団の皆さんは温かい雰囲気の笑顔あふれる方達で地域に対する思いや消防団員としての責任感が伝わってきました。
お互い地域で活動する者同士、今後も協力していきたいと思います。