



作野地区社協だより

あったか地域

さ  く  の

第 9 8 号

作野地区社会福祉協議会（作野福祉センター内）
安城市篠目町二タ又 27 番地 1

2012.1月

でんわ 72-7570 ファックス 72-7571

介護者のつどい

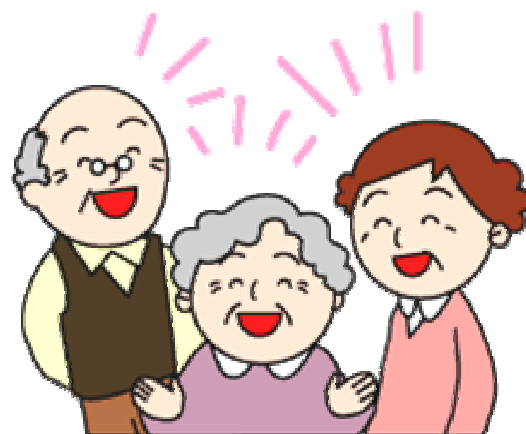
介護での悩みを話して
リフレッシュしませんか？

介護に関わっている人や関心のある人達が集まって、おしゃべりや情報交換、悩み相談をして、リフレッシュすることを目的に開催します。

気軽な“おしゃべり会”と、日頃の介護の疲れをとるための“簡単マッサージ勉強会”です。

以下の時間内であれば出入り自由です。

気軽にぜひお越しください。



【日 時】 2月14日（火）

13時30分から15時30分

【場 所】 作野福祉センター 教養娯楽室（2階）

【対 象】 介護している人・介護経験者・介護に関心のある人

【参加費】 無料

【申込み】 不要。ご自由にお入りください。

【協 力】 在宅介護支援センター八千代住吉

【問合せ先】 作野福祉センター

電話 72-7570 担当 深谷



身近な地域で活動しています！ 町内福祉委員会の活動紹介



今回は、井杭山町福祉委員会と二本木連合福祉委員会の活動を紹介します！

三世代グラウンドゴルフ大会 ～井杭山町福祉委員会～

井杭山町福祉委員会は、12月4日に 明専公園で三世代グラウンドゴルフ大会を開催し、66人の参加者がありました。グラウンドゴルフの他にも、ゲッター9や輪投げなども設置し、子どもも楽しめる工夫をして開催をしています。

毎年の恒例行事になっており、家族だけではなく、ご近所同士で誘い合って参加をされています。楽しい時間をみんなで過ごすことで、家族や町内の親睦を深めることになり、顔の見える地域のつながり作りに役立っています。



老若男女でグラウンドゴルフを楽しみます



親子でゲッター9をしています

防災訓練 ～二本木連合福祉委員会～

二本木連合福祉委員会では、二本木コミュニティを会場に、12月4日に防災訓練を実施し、約600人の参加者がありました。

安城防災ネットと協力して実施した防災講習会では、ゴミ袋で防水カップや新聞紙から紙コップなどを作りました。初の試みとして避難訓練を二本木町と緑町の一部をモデルにして実施し、330人の参加者がありました。

二本木連合福祉委員会は、防災訓練を実施することによって、住民ぐるみによる防犯・防災活動の推進を図ることを目標にしています。



新聞紙で紙コップを作っています



炊き出し訓練で温かい汁物やご飯を作ります

作野福祉センター とっておき情報

福祉センターサロン

気軽に・仲間づくりに
福祉センターに行こう！

福祉センターで気軽に楽しめる場や話しをする友達を作ったりする場として、各町の福祉委員会サロンで実施していくレクリエーションのメニューを体験する場として、毎月第4土曜日に開催しています。2月は以下のとおりです。

参加費も申込みも不要です。途中での入退室も自由ですので、お気軽にご参加ください。

- 内 容 クロリティー（スポーツ輪投げ）
シャフルボード
（杖で円盤を押し出して得点を競う）
- 対 象 地域におけるサロン活動の実践者及び
市内にお住まいの60歳以上の人
- 日にち 2月25日（土）
- 時 間 13時30分から15時30分
- 会 場 作野福祉センター 集会室（2階）

2月のメニュー

クロリティー



シャフルボード



からだ☆しゃつきり体夢

飲み物・タオルを持って
福祉センターに行こう！

対 象 市内にお住まいの60歳以上の人
スケジュール

| 日にち | | 内 容 |
|-----|--------|-------------------|
| 2月 | 9日、23日 | ストレッチ、筋トレ、リズム体操など |
| 3月 | 8日、22日 | |

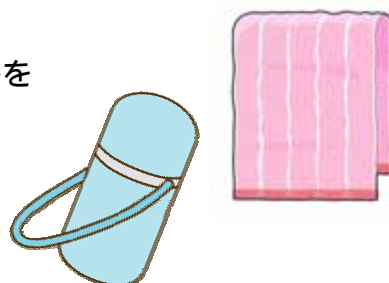
時 間 14時から15時 受付は13時30分から

会 場 作野福祉センター 集会室

持ち物 飲み物・汗ふきタオル・床に敷くバスタオルを
持参してください

動きやすい服装、靴でおこしてください

お願い 血圧測定と健康チェックの結果、見学して
いただく場合があります



うつのサインをチェック！



「うつ」を疑うサインの中には、自分が気づくことのできるものがあることを、ご存知ですか？
こころのSOSを見逃さないようにしましょう。

自分が気づくサイン

- ❖ 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ❖ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ❖ 疲れやすく、元気がない(だるい)
- ❖ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する
(おっくう、何もする気がない)
- ❖ 人に会いたくなくなる
- ❖ 夕方より朝方のほうが気分や体調が悪い
- ❖ 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- ❖ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ❖ 自分を責め、自分は価値がないと感じる など



(うつ対策推進方策マニュアルより)



ひとりで悩んでいませんか？
サインに気づいたら早めに相談を・・・



「うつ」は適切な治療で良くなる病気。治療の基本は「休養」と「薬」です。

まずはかかりつけの医師にご相談ください。

【その他身近な相談窓口】

- ・安城市保健センター(保健相談) ☎76-1133
- ・安城市役所障害福祉課(精神保健相談) ☎71-2225
- ・愛知県衣浦東部保健所(こころの健康相談) ☎21-4778

【記事に関するお問い合わせ】

安城市保健センター 電話 76 - 1133