



包括支援センター箕島の活動紹介

社会福祉協議会さんと合同で
地域ケア会議を開催しました



テーマ：『曙学区のことについて考えましょう その2』
～身近な地域でできることをみつけましょう～

令和5年9月20日 曙交流館

曙学区の町内会長さんや民生委員さんを始め、医師、保健師、警察といった様々な立場の方が参加してくださいました。グループワークではどのグループも活発に意見が出ていました。また、情報共有として、警察、施設の方々からのお話もありました。



☆高齢期になったら不安なこととして、「災害時の避難場所への移動方法・手段や避難場所の確保」に大きな関心が寄せられていました。海拔0で干拓地が多い曙学区ならではの意見がありました。

警察より…今年は車上狙いが増加している、夜間の集合住宅や雨で人通りが少ないときに発生。福山市内の特殊詐欺の被害総額が7月末で約1億6,000万円、件数も多い。約7割が固定電話から始まっており、還付金詐欺が多い。防犯機能の電話にするなどして対策を。



テーマ：高齢者等の見守り活動について

介護予防教室を開催しました

内容：見守り活動が求められる背景
地域包括ケアシステムについて
見守り活動のポイント 等

令和5年8月26日 箕島交流館



☆見守り活動した際に注意するサイン☆

- ・急にやせてきた
 - ・表情が乏しい、硬い表情、険しい表情
 - ・入退院を繰り返している
 - ・地域の集まりに参加しなくなった
 - ・身なりに構わなくなった
 - ・季節に合わない服装をしている
 - ・同じことを何回も繰り返して話すようになった
 - ・物を盗られたなど、被害妄想的な言葉が目立つようになった
- ～参考にしてみてくださいね～



地域のサロン紹介

毎回10～12名ほどの参加で、2～3グループに分かれて4ゲームします。市内の大会へも出ています。気軽に来てくださいね。

釜屋健康クラブ
～グランドゴルフ～

場所：釜屋公園(箕島町 5700-4)
実施日時：毎週水・土・日曜日 8:30～10:30
参加者：60歳以上

この日は10名の参加でした。ホールインワンが沢山あり、その都度「やったね!」「おめでとう!」との声が飛び交っていました。



令和5年
11月号

【発行者】
地域包括
支援センター
箕島
☎981-1856



ご存じですか?『冬季うつ』



冬季にのみ、「うつ病」のような症状が出る病ですが、一般的なうつ病の症状(気分の落ち込みや疲れやすいなど)だけでなく、過眠や過食という、うつ病とは正反対の症状も現れるため、うつとは自覚されにくいようです。冬季うつは一度発症すると毎年繰り返すといわれています。毎年冬以外は元気なのに冬になると気が重くなる、だるくなるという場合は冬季うつかもしれません。

《日常の中でできる、冬季うつ病の予防・改善》

- ・生活リズムを正す(日照時間を増やし、日光に当たることで睡眠・覚醒リズムができる)
- ・食生活に気をつける(青魚に含まれるEPAやDHAは抗うつ効果があるといわれている)
- ・適度な運動(特に有酸素運動は幸福感や快感をもたらすエンドルフィンを分泌させてくれる)

