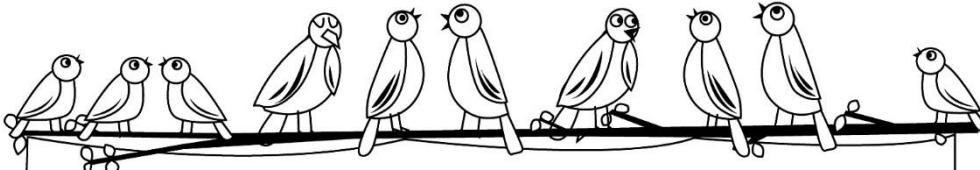


ニュースレター (No.1)

令和元年5月号



水島地区介護者の会「とまり木の会」

発行：倉敷市社会福祉協議会
水島事務所
〒 712-8062
倉敷市水島北幸町 1-1
TEL 086-446-1900
FAX 086-440-0154



はや、夏を思わせる強い日差しに汗がにじみますね。今年の夏も暑さが厳しそうですが、
皆さま、いかがお過ごでしょうか？



さて、4月の定例会と5月の総会の報告をします。4月の定例会は4月12日（木）に、お花見を開催しました。会員11名、ボランティア2名、事務局1名が参加しました。水島支所に集合して、散策しながら水島中央公園に行き、公園内でお花見を楽しみました。天候は良く、桜も満開を迎えていました♪風が

吹くと桜の花びらが飛んでいる様子もとても綺麗でした。この時期でしか味わえない風景を、皆さん楽しめました。



話にも花が咲き、賑やかなお花見でした。お花見の後は、水島支所でお弁当を食べました。



「いろいろ話ができる、聞いてもらえてスッキリした」などの感想がありました。

会員同士の悩み相談が一番の活力につながります。困った事や知りたいことなども気軽に話せる、相談できる会になるといいです。



5月の総会は、5月9日（金）に会員14名、ボランティア2名、事務局1名が参加しました。

平成30年度事業報告・決算及び平成31年度事業計画・予算、役員改正の議事はすべて承認され、

滞りなく終了しました。



議事が終わり、参加されている会員さんからそれぞれの介護の体験談や自己紹介をしていただきました。

現在介護をしている方、介護を

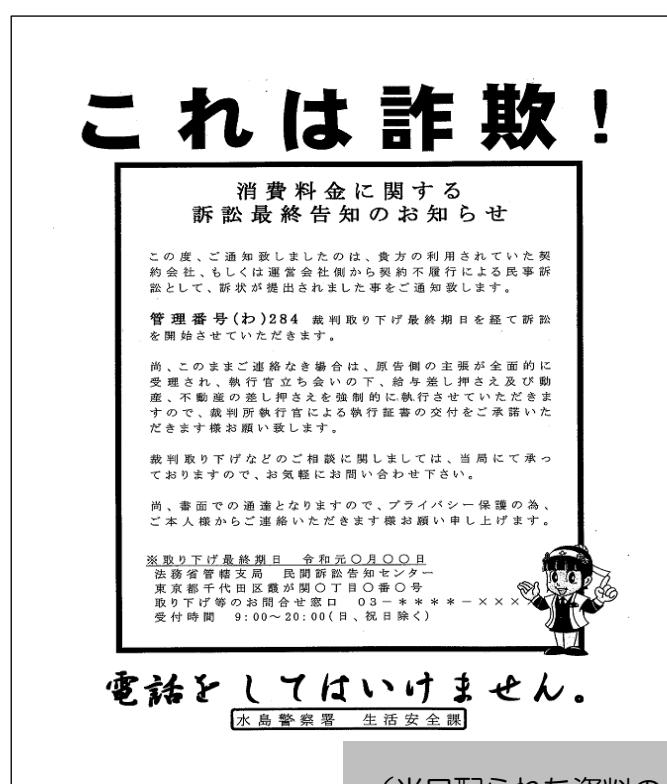
されていた方、介護施設で働いていた経験をお持ちの方などそれぞれの立場でお話されました。なかなか、身内には話しにくかったことや辛かった思いや楽しかった思い出なども話してくださいました。

介護をしている対象者は、ご主人を介護されている方もいらっしゃれば、義母、実母、義父、子どもなどと様々です。中には30年以上も介護している方もいらっしゃいました。

最後に、水島警察署の方を講師にお招きして、特殊詐欺について学びました。詐欺で騙し取られたお金は、悪いことに使うための資金になっている。という話しから、詐欺の



手口は「個人情報が漏れています」「利用料金が滞納されています」などと、まず相手を不安にさせる話を持ち出していくと話がありました。困った時や判断に迷った時は水島警察署（444-0110）または倉敷消費生活センター（426-3115）へ。



(当日配られた資料の一部)

《参加者の声》

- ・体験談を聞くと、皆さんご家族の介護を頑張ってこられたのだと思いながら聞かせていただいた。
- ・それぞれの介護のお話が聞けて良かったです。口に出して話すことが大切だと思います。
- ・介護施設にお勤め経験がある方のお話を詳しく聞きたい。
- ・詐欺について、わかり易くて良かった。
- ・身近な問題なので理解できた。自分は大丈夫だと思っていたが、気をつけようと思った。



《事務局からお知らせ》

倉敷市社会福祉協議会 水島事務所の職員は、藤原所長、神野、津郷です。

どうぞよろしくお願ひ致します。

今年度もニュースレターは2か月に1回奇数月に発行していますので、よろしくお願ひします。

《例会についてお知らせ》

《6月例会》

開催日時：6月18日（火）10:00～12:00

会 場：水島障がい者支援センター はばたき

内 容：体操・健康づくり（講師：くらしき健康福祉プラザ職員）

★動きやすい服装でご参加ください



《7月例会》

開催日時：7月25日（木）10:00～12:00

会 場：水島障がい者支援センター はばたき

内 容：アコーディオン演奏と歌（カトレアボランティアグループ）



今年度の会費を、次回例会開催時または、事務所まで納入をお願いします。

水島地区支援センターだよい



◇雨で憂鬱になるのはきちんとした理由がある◇

晴れて気持ちの良いお天気が続いているが、6月になるとよいよ本格的な梅雨の到来です。雨が降ると気分が落ち込んでしまい、やる気が起きなくなることがありますよね。これにはきちんとしたメカニズムがあることをご存知でしょうか。低気圧が近づくと、天気が悪くなり雨を降らせます。この低気圧こそが憂鬱になる原因で、自律神経に対して副交感神経を優位にしてしまうことがわかっています。交感神経の主な働きは、心身を活動するのに適した体内環境にすることで、体を緊張から解きほぐし、休息させるようにと働く副交感神経が刺激され、身体がリラックスを求めるようになります。そのため、気分や動作がゆったりとなり、気分が落ち込んだり、体が疲れやすく、だるさを感じるのです。

《対策》

- ① 体温を常に高めにしておく、(寒いと感じた時には一枚上着を羽織る、布団に毛布を一枚重ねて寝るなど)
- ② 入浴はゆっくりと時間をかけてお湯に浸かる

今から雨・梅雨対策を行ってみて下さい。



連島南高齢者支援サブセンター