



【問い合わせ】 町人権啓発福祉センター（役場人権推進課 人権推進係）
☎(293)7920

「人と人がつながりあうまちづくり」 南杉水人権のまちづくり協議会 「南杉水オレンジ隊」結成！！

昨年12月21日に人権啓発福祉センターで結成会が行われた「南杉水オレンジ隊」について紹介します。

「南杉水人権のまちづくり協議会」って？
協議会は、人権啓発福祉センター（以下センター）を拠点として、人と人のつながりを通して地域福祉のための活動をしています。協議会は「福祉部会」「交流部会」の2つの部会で構成し、運営・活動を行っています。
オレンジ隊結成の経緯と今までの取り組み
オレンジ隊は、センターと福祉部会が協働して実施していた「一人暮らし訪問活動」を高齢者の一人世帯に限らず、地域の高齢者世帯全体を訪問し、地域の支えあいの輪を広げようという趣旨で結成されました。
昨年5月からの「福祉部会具体化に関する会議」に始まり、定期的な部会での打ち合わせや、センターとの調整、また町社会福祉協議会から講師を招くなどの活動を行ってきました。昨年7月～8月には、「掘りおこし活動」と称して、一人暮らしや70歳以上の高齢者世帯の調査を行い、活動の基礎となる75の高齢者世帯名簿を作りました。また名簿作成と同時に、かかりつけ病院や居宅介護事業所・緊急連絡先を記入した緊急連絡カード「オレンジネットワークカード」を対象世帯に配付しました。

オレンジ隊の仕組みと活動
33人のスタッフが登録しているオレンジ隊。「活動はできるときに、できる範囲で」をモットーに登録しています。オレンジ隊は、ベスト班とキャップ班の2つの班で構成されています。スタッフが無理のないよう、住んでいる地域を活動地域とし、訪問世帯との距離を身近にしています。また活動方法にもアイデアを凝らしており、訪問頻度をA「週に1回」「B」2週に1回「C」月1回「D」月1回挨拶程度」と4つに分け、ABをベスト班、CDをキャップ班が訪問を行うという、できる範囲で活動できる仕組みになっています。また活動時に介護や支援が必要な世帯は、民生委員や行政につなぐようなシステムも作っています。
今後の展望
今年1月から本格的に訪問活動を実施していますが、まだ訪問対象になってない世帯があり、今後調査を実施すると同時に、高齢者世帯の困りごとやニーズを調査し、「お助け隊」という人材バンクを作って、より一層活動を広げていく予定です。
地域から湧き上がったこのような活動、「南杉水オレンジ隊」。今後の活躍を期待します。

心のセルフケア



「いつもとちょっと違う」自分に気づく。うつ病や不安障害、拒食症など心の病気が増えている現在、メンタルヘルスの重要性が高まっていることは、多くの人が感じていることではないでしょうか。生き生きと日常生活を送るためには「心」と「体」の両方が健康であることが大事です。日頃から自分の心のエネルギーをチェックすること、いつもとは違う、自分自身の心のサインを見逃さないようにし、早めの対応に心がけましょう。

毎日のケアを

- 人は、日常生活の中で困難に直面した時、一時的に次のような状態になることがあります。
- 朝の目覚めがすっきりしない
- 何となく何もしたくない
- 気が散って、なかなか集中できない
- イライラして、思わず声を荒立ててしまう
- この状態がひどく長く続く
- 後ろ向きな考えが浮かぶようになる

- 眠れない、朝も早く目が覚める
 - 胃のもたれや吐き気など体に変化が起きる
 - 食欲がなく、痩せてくる
 - 体がだるい、疲れやすい
- など、うつの症状へと移行してしまいます。このような自分の体調の変化があった場合に、いつもの自分とちょっと違うことに気づき、早めの対応をすることがその後の順調な回復につながります。
- ここではそのヒントとなる項目をあげてみましょう。

規則正しい食生活と適度な運動を

健康な体や心を作るために、栄養素をまんべんなく体の中に取り入れられるよう、食生活から見直してみよう。
また適度な運動はストレス発散や、スタイルの維持に効果的ですが、やり過ぎないことも大事です。

睡眠を規則的にとる

眠ることは、疲れた心と体をリフレッシュさせ、仕事など日常生活の能率をアップさせる作用があります。しかし、連続の徹夜や、休日の過度の寝だめなど不規則な睡眠はかえって疲れを増幅させます。
短時間でも良いので質の良い睡眠が取れるように心がけましょう。

休養をとるのを忘れない

仕事などに追われて、最後に休養をとったの

はいつだったか思い出せないことがありますか？

何事も完璧がベストではなく、「八分目ぐらいがちょうど良い」のです。休めないと言って頑張りすぎて、病気をしてしまい、結局休んでしまっただけの意味がありません。物事に優先順位をつけ、大切なものから順番に片付けましょう。

「明日やれば良い」と割り切ることも効率アップにつながります。自分の体のメンテナンスを後回しにせず、効果的な休養をとることは、心の病気を予防する大切なポイントです。

時には「あきらめる」が大事

何かを達成するために努力することは大事なことですが、その目標が自分の能力の限界を超えていると、心に大きな葛藤が生じてしまいます。自分を追い込んでしまいう前に、目標が自分にあったものかどうか、再確認するのも大切です。調子が良くて、負担を軽くするよう努めてみましょう。

心のセルフケアの基本は、良い習慣ライフスタイルを身につけると同時に、いつもと違う自分に気づき、早めに対処できるようにすることが大事です。「自分に限って…」などと後回しにせず、ぜひこの機会に自分の心のメンテナンスをしましょう。

もし体調不良が長引く場合は早めに専門機関へ相談・受診してみましょう。時には専門家の助けを借りることも大切です。

今年も元気に！ どんどや

毎年恒例の「どんどや」を1月8日、人権啓発福祉センター「児童館」(以下、児童館)で行いました。このどんどやは、児童館・地域組織活動クラブ・南杉水人権のまちづくり協議会の共催で、人と人のふれあいを通して伝統行事を次世代に伝えることを目的にした活動です。当日は、約1000人の参加があり、卯年生まれの参加者による点火式があり、1年間の無病息災を願いました。また、地元の人による竹細工コーナーや地域組織活動クラブによるぜんざいが配られ、参加者同士が伝統行事の中で交流を行いました。



人権ニュース

