



この地域に住んでよかった

助け  よしみ

2月1日現在 <前月比>

65歳以上男 1,651人<±0>

65歳以上女 1,950人<+6>

高齢化率 20.61% <+0.05>

発行 吉身学区社会福祉協議会

助け愛よしみ会議・総務委員会を開催しました

2月5日（金）助け愛よしみ会議、26日（金）総務委員会を開催しました。両会議とも今年度の報告と次年度に向けての課題や新しい取組みについて協議されました。今年度は、コロナウイルス感染症拡大防止でやむを得ず中止になった事業もありましたが、みなさまのご協力のもと活動を終えることができました。ありがとうございました。



「地域密着型便利帳」

吉身学区にお住まいの高齢者のみなさんが、「ちょっと困った」時にご利用いただける「地域密着型便利帳」を作成しています。便利帳は吉身会館に備えていますのでぜひご活用ください。

これまでご利用いただいた内容やお店からのメッセージを一部ご紹介します。

お店からのメッセージをご紹介します（一部）

- | | |
|------------|--|
| 電気屋 | ・電球や蛍光灯の交換依頼でお宅を訪問しました
・テレビリモコンの操作方法を説明しました |
| 散髪屋 | ・ご自宅を訪問し土間や庭に新聞紙を敷いて散髪しました |
| 弁当屋 | ・市場直送の新鮮な旬の食材をお届けします
・お弁当宅配の日替わり2日コース、3日コースができました |
| 雑貨屋 | ・トイレットペーパーやティッシュペーパーなどの日用品全般を取り扱っています(配達します) |



地域包括支援センター⑨ あなたの心は健康ですか？

- ・高齢期は老化や病気などで身体の機能を失う、仕事などの社会的役割を失う、死別など喪失の多い時期です。
- ・気持ちが不安定な状態が続くと、うつになりやすいことが知られています。
- ・うつになると、悲観的な気持ちになったり、全身の疲れや痛み、眠れないなどの身体の変化が出てきます。
- ・こころの健康を保つために、1日3回の食事、早寝早起きといった生活リズムを守る。
- ・自分でできることは自分でやる。
- ・知人や友人と交流し、趣味や生きがいを楽しむ。
- ・1日30分以上、散歩や家事、畑仕事などで体を動かすといったことがあげられます。
- ・うつ病は認知症の初期の症状と似ているため、認知症と間違われたり気づかれにくいことがあります。
- ・適切な治療やケアを受ければ回復する可能性の高い病気です。
- ・自分の気持ちや体調に違和感があれば、まずは家族やかかりつけ医に相談してみましょう。地域包括支援センターでは相談に応じたり、専門医の紹介もしています。

守山市地域包括支援センター（すこやかセンター内）

☎ 077 (581) 0330 担当：櫻木

