

北部地区社協だより

No. 54

2019年(平成31年)
3月1日発行

発行●北部地区社会福祉協議会 事務局●鎌ヶ谷市佐津間631 (北部公民館内)
電話・FAX●442-5142 編集●広報委員会

おせんべい焼き

12月1日(土) 栗野コミュニティセンターにて開催



火熾しはお手の物。
あっという間に着火して準備万端。



おせんべいのいい香りがプンプン。
マッシュマロもいい感じに焼けました。



銚子から取り寄せた美味しいおせんべい。
駄菓子やジュースもありますよ。



冬の風物詩となっている栗野コミュニティセンターのおせんべい焼き。毎回子どもたちには大盛況。

(ふれあい交流委員会)

北部地区社協の活動範囲は 栗野自治会・佐津間自治会・軽井沢自治会 です。

第3回 介護予防教室 お口の健康と肺炎予防



手鏡を使って自分の歯をよ〜く観察してみましょう。



お口の動きを機械で測定。か・か・か、と何回言えますか？



歯ブラシはナイロン製が理想。ブラッシングも習いました。

第3回目の介護予防教室。「お口の健康と肺炎予防」とのテーマで10月19日（金）北部公民館で開催されました。「よくかんで食べる」「話す機会を増やす」「食べる姿勢に気を配る」「歌をうたう」等。毎日のひと工夫で口腔機能がアップされ、誤嚥性肺炎の予防にもつながるとのお話。とても勉強になりました。

次回の介護予防教室をお楽しみに！！

(在宅福祉委員会)

平成31年度

「北部体操の会」のご案内

地域みなさんと一緒に、公民館へ来て体を動かしませんか？
からだを動かすと気持ちがいいですよ！家でできる簡単な体操や脳トレ、音楽に合わせた体操をみんなで楽しみながら行っています。ぜひご参加ください！！

- ♪ 対象：体を動かしたい方。日頃、あまり運動をしていない方。
- ♪ 持ち物：飲み物・タオル・健康手帳（お持ちの方）
（動きやすい服装でおいでください）
- ♪ 場所：北部公民館 1階 大集会室
- ♪ 時間：午後1時30分～3時30分

2019年

- ・4月25日（木）・6月27日（木）・7月25日（木）
- ・9月26日（木）・10月31日（木）
- ・11月28日（木）・2月6日（木）・3月5日（木）



問い合わせ 鎌ヶ谷市健康増進課 北部地区担当保健師 高木
TEL 047 - 445 - 1393 (内735)

健康おたより

鎌ヶ谷市健康増進課 北部地区担当保健師 高木 彩咲

気付きにくい! 高齢者のうつ病にご注意!!

憂うつな気分や不眠、食欲がないといった経験は誰にでもあるものです。しかし、それらの症状長い間そのままにしておくと、うつ病などの心の不調の重症化にもつながる危険もあります。

また高齢者のうつ病は、意欲や集中力の低下のほか身体的な不調を訴えることが多く、**認知症と間違えられたり、「歳のせいかな」と見逃してしまうことが少なくありません。**

ご家族や周囲の方が「今までと様子が違う」と気づいたら、医療機関に相談しましょう。

心の健康度チェック 最近2週間の状況について、あてはまるものはありますか…?

1. 毎日の生活に充実感がない
2. 自分は役に立つ人間だとは思えない
3. これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
4. わけもなく疲れたような感じがする
5. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる

高齢者のうつ病発症のきっかけ

- ・体力の衰え
- ・退職など社会的役割の低下
- ・配偶者との死別
- ・ご家族の介護
- ・ご自身や身近な方の病気
- ・施設への入所や子どもとの同居に伴う転居

…などの体験をすると、うつ病を発症するリスクが高くなると考えられています。



* 老人性うつ病と認知症のちがい *

	老人性うつ病	認知症
初期の症状	身体的な不調・抑うつ症状	性格の変化・記憶障害
病状の進行	何かのきっかけで発症することが多い	特にきっかけなく徐々に進行する
気分の落ち込み	多い	少ない
もの忘れ	自覚がある・忘れやすいと強調する	自覚が少ない・取り繕う傾向
妄想	罪の意識の妄想が多い	もの盗られ妄想が多い
日内変動	ある(朝方に調子が悪い)	特にない



地区担当保健師は、うつなど心の健康のご相談も受けつけています。お気軽にお電話ください。(健康増進課 047-445-1393)

うつの予防には…

人との交流を持ち続けることが大切です!!!

地域の活動や趣味の集まりに参加するなどして、積極的に人と関わりを持つようにしましょう。

たとえば、定年退職してもボランティア活動にチャレンジしてみたり、ラジオ体操や公民館事業、地区の体操の会に参加してみたり…

うつ病はだれもがかかる可能性のある病気です。

ご家族で、ご近所で声をかけあうことが予防につながります。閉じこもりがちの方は、お散歩に出かけたり、出来そうなところからはじめてみませんか？

栗野の歴史 「栗野の作物禁忌」

『鎌ヶ谷市史』別巻第9章第1節「昔話と伝説」の4「禁忌伝承」には、「栗野には、キュウリを食べないという伝承がある。これはキュウリを輪切りにすると鎮守の天王様(八坂神社)の紋に似ているので、「神様を食っちゃならねえ」といって、キュウリは作っても食べてもいけないとされた」と記されています。

このように、特定の作物を栽培したり食べたりしてはいけないという伝承を作物禁忌といいます。このほか、千葉県内では、茶・トウモロコシ・ダイコン・ゴボウ・ソラマメなどを作ったり食べたりしない地域や家があったことが知られています。この禁忌は、その作物を忌み嫌うというよりは、もともと神聖なものであったのが変化した結果のようです。

さて、キュウリを忌むという信仰は、牛頭天王(素戔嗚尊)を祭神として祀る八坂神社(祇園社)が鎮座している全国各地で広く知られています。その理由は、栗野の伝承と同じように、「天王様の紋」であるからと説明されていることが多いようです。

サロン あ・さ・か



手作り品を持参して下さる方も！
作り方を教えてもらいました。



ちょっとしたお茶とお菓子をご用意しています。



気軽におしゃべりを楽しまれ皆さん
思い思いに過ごされます。



折り紙はいろいろな種類の折り
方がありとっても奥深い！！



間違い探しや四字熟語などの
脳トレに挑戦。

寄せられた善意

- 北部タウンセミナーより地区社協活動のために 1,875円
 - 北部シルバーカレッジより地区社協活動のために 166円
- ありがとうございました。 (北部地区社会福祉協議会)