

しあわせ南流

南流山地区社会福祉協議会
広報部会事務局
会長 市川 誠
南流山8-6-1-1-705
TEL 7140-7152

平成20年を迎えて

1989年1月8日に始まる「平成」が20年目を迎えましたが、昭和元年は12月25～31日と短いことから日本の激動期である昭和20年までの日数が既に過ぎてしまったことに気付かされます。社会福祉法人流山市社会福祉協議会の事業の一環として平成3年2月16日発足の「南流山地区ぐるみ福祉ネットワーク事業推進委員会」が平成11年5月5日に改組され、南流山地区社会福祉協議会となったことから、委員会から数えて18年目となります。

日本の福祉行政において地域の福祉力の向上が期待されています。地区社協は民生委員、主任児童委員、自治会、婦人会、長寿会、寿楽会、すいせんの会、南流山小学校とPTA、青少年補導員、健康づくり推進委員、流山赤十字奉仕団、そしてボランティアのメンバーで構成され、木、南流山2丁目、3丁目、6丁目、7丁目、8丁目を受け持ち地域として、健康づくりに関する事業、ご高齢の方を対象としたサロン事業、市の敬老会の中止後にそれに代わるものとして始めた「いきいきシニアの会」などの活動を行っています。

皆様の地区社協の活動へのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

耐えられない時もあります



風邪やケガが治るのに、人間のもつ自己回復力が大きな役割をします。日常生活で嫌なことがあって落ち込んだ状態は風邪をひいた時に似ています。こんな時、早く床に入ってしっかり寝ることで元気を取り戻せることがあります。これも自己回復力ですが、ストレスや不安が強いとその力が低下するといわれます。

身近な人を失われて「周囲の人たちに心配かけてはいけないから・・・」と平静を保とうとするのはストレスを自分に課してしまうことです。また、仕事などに追われるストレスの中で、休息をとれない状態が続くと回復できる範囲を逸脱してしまうことがあります。

うつ病の発生頻度は様々にいわれ、10人に1人が一生に一度、経験するともいわれます。そして薬を中心とした治療で8割以上の方が短期間に回復に向かうといわれます。しかし、治療をうけない人が多いの

が問題とされています。うつ病には程度によって大うつ病と軽症の気分変調障害に分類されます。参考として下記に軽症のうつ病のチェック事項を示します。

ご自身やご家族に変調を感じられた時、心療内科などのある医院での早期の診療をお勧めします。

【軽症のうつ病チェック】

- 1) うつうつとした気分がほとんど毎日続く。
 - 2) 何に対しても興味がわかず、喜べない毎日が続く。
 - ・ 食欲減退、あるいは過食がある
 - ・ 不眠、あるいは過眠がある
 - ・ 疲れやすく、気力がわかない
 - ・ 自分に価値が無いように感じてしまう
 - ・ 仕事や家事に集中できず、決断力が低下
 - ・ この世から消えてしまいたい気分になる
- (e 治験ドットコム、京都府立洛南病院のWeb参考)

勉強会のご案内

地区社協では「障害の理解」の活動の一環として下記の勉強会を開催します。ご関心のある方、ご参加ください。

『精神疾患の理解、地域の対応』

- ・ 精神疾患（心因、外因、内因）の概要
- ・ 精神疾患のある方の地域のサポート方法 他

日時：平成20年2月24日(日)

午後6時～7時30分

講師：ひだクリニック 副院長 木村尚美先生
(内科・心療内科・精神科・神経科)

流山市南流山1-14-7 (TEL 7150-8141)

会場：南流山自治会館

流山市南流山8-8-3 (TEL 7159-6406)



いきいきシニアの会

平成 19 年 9 月 29 日、第 4 回目となる南流山地区社会福祉協議会主催・流山市後援の「いきいきシニアの会」を開催しました。南流山小学校区の 70 歳以上の方は 705 名（平成 19 年 3 月 31 日現在）で、当日は 228 名の方にご出席いただきました。

会長挨拶、井崎市長のお話、地区最高齢者の紹介、白寿、米寿、喜寿を迎えられた方へのお祝いした後、なかよし保育園の園児の皆さんによる歌とリズム体操で演芸の部が始まりました。そして流山中学校吹奏楽部の皆さんによる時代劇メドレー、流山小学校音楽部の皆さんによるリコーダー合奏、長寿会の皆さん、寿楽会の皆さんによる合唱、桐芳泉さんと芳泉会の皆さんによる「江戸踊り」、連合婦人会南流山支部の皆さんによるフラダンス、すいせんの会の皆さんによる「とっくり踊り」を会場の皆さんに楽しんでいただきました。また、なかよし保育園の松永先生に「健康体操」の講演と体操の指導をしていただきました。

ご来場の皆様には演芸、お弁当と温かいお吸い物を囲んでの会食、そしてカラオケなどをお楽しみいただけましたと思います。

会は南流山小学校と南流山中学校の協力をいただいて 17 名の子供たちがボランティアとして参加してくれました。そしてご来場の皆さんの案内、給茶、お弁当の準備、会食などに協力してくれました。地域の福祉力は、広い年齢層にわたる人たちの交流が不可欠だと思います。今後とも地区社協の活動への皆様のご協力をよろしくお願い致します。



時代劇メドレー（南流山中学校吹奏楽部）



「浜辺のうた」南流山小学校音楽部



井崎市長のお話



長寿会の皆さんによる合唱



寿楽会の皆さんによる合唱



歌とリズム体操（なかよし保育園）

南流山地区社会福祉協議会の活動にご関心あり、ご協力いただける方からの連絡をお待ちいたします。
（会長 TEL 7140-7152）