

誰もが安心して暮らすために…

それってストレスのせいかも? ~サインを見逃さないで~

「ストレスなんて、たいしたことないよ!」と思っていませんか? 肩こり、頭痛、下痢、いくら寝てもとれない疲れ…「病院に行くほどではない」、「なんてことのない」、ささいな不調であっても、それこそがこころと体からの重要なサインです。サイン、見逃していませんか?



こんな時、大事なことは

4 回復力アップの秘訣「セルフケア」

癒 (リラクゼーション) **休** (レクリエーション) **笑** (仲間との交流・趣味)

入浴、音楽鑑賞、映画やテレビ、家族や友人とおしゃべりなどを楽しみましょう。

寝・休 (快適な睡眠・休)

忙しいと、つい後回しになりがちな「睡眠」。睡眠をとることで「こころ」と「体」の疲れが回復するだけでなく、病気の予防や仕事のパフォーマンス向上につながります。

食 (バランスのとれた食事)

ストレスが加わると、食べ過ぎてしまったり、食べられなくなったりすることがあります。日頃から栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

動 (適度な運動・ストレッチ)

適度に体を動かすと、リフレッシュ効果を得られ、入眠しやすく、ぐっすり眠れるようになります。

詳しくはリーフレットをご覧ください

工夫しても改善されないときには、下記までご相談ください

- ★睡眠・休養・禁煙・その他健康づくりの相談 港南区役所福祉保健課健康づくり係
電話:045-847-8438 FAX:045-846-5981
- ★精神科・心療内科への受診の相談 港南区役所高齢・障害支援課
電話:045-847-8446 FAX:045-845-9809



「こうなん」 まちの見守り通信 第5号

港南区では、誰もが住み慣れた地域で安心して生活できるように、さまざまな「見守り・支えあい」の取組を進めています。



港南区 見守り協力事業者 登録数 **353事業者** (令和2年10月末現在)

「見守り協力事業者」とは?

ふだんの暮らしの中で「あいさつ」や「声かけ」をきっかけに、ゆるやかな見守りに協力していただいている事業者の皆さんのことです。



リサイクルショップ

ステッカーが目印です

コミュニティハウス



港南区「見守り・支えあい」のまち

普段とは違う日常 そんな日々の中でも 変わらず大切にしているものがあります



まちの電気屋さん



みんなの居場所



医療機関

それでも心がつらくなったら…

裏面へ

「野庭地域ケアプラザ」担当エリアのお店や事業所をご紹介します。

野庭エリアってどんなまち?

ほのぼのとした農の風景と団地の風景が広がっているエリアです。

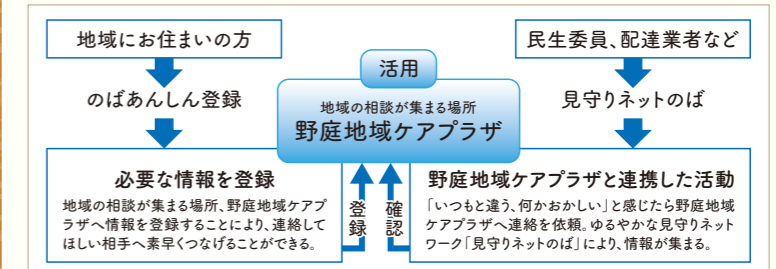


野庭中央公園 様々な人が集い、地域の方々のコミュニケーションの場になっています

「見守りネットのば」の取組

野庭エリアでは平成24年より地域の方々が住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、ゆるやかな見守り体制を構築して、「見守りネットのば」の取組を進めています。

平成30年度より港南区全体で「見守り協力事業者」の取組が始まりました。従来ある「見守りネットのば」とのつながりを生かし進めています。



→問い合わせは野庭地域ケアプラザ (Tel. 848-0111 Fax 848-0106) まで



どんな時代であっても、変わらず必要なものがある 改めて、人と人とのつながりの大切さに気付きました



リサイクルショップ グッドフォーチュン ～「誰もが安心して来られる商店街」を目指して～

店を構えて13年。あいさつから始まる人と人のつながりを大切にしています。野庭団地商店街では、商店街プロレスや子ども向け餅つき体験イベントなど、商店街を盛り上げるイベントを行う一方で、お客さまをより理解するために障がい者理解研修会や認知症サポーター(※)養成講座などを行っています。



子育て世代ともつながり、あらゆる人が過ごしやすい安心してお越しただけの商店街にしていきたいですね。



従業員の健康づくりにも取り組んでいます

A・coop ～日頃の関わりを大切に～

コロナ禍で、購買に変化は見られましたが、今はもとに戻っている感じです。あいさつを大切にしており、よく買物にみえる方は顔見知りになりますね。ご高齢のお客さまから「家へ持って帰るのが大変」との声を聞いたので、買物いただいたものを午後16時に自宅へ配達もしています。よく配達を依頼されるお客さまが来られないと心配になりますね。お客さまで少し心配な様子が見受けられたときには、地域ケアプラザへ相談につないだりしていますよ。



野庭すずかけコミュニティハウス ～元気な時から仲間づくり～



コロナ禍で制限がある中ではありますが、利用を再開しています。活動が再開した時には本当にみなさん嬉しそうで、活動する喜びの大きさを感じました。体力を落とされた方もおられたようですが、仲間同士で声をかけあったり、家族の支援を得て活動にこられたり、仲間同士のつながりを感じられた方が多いようです。



子育て中のママさんからは遊ばせる場所がないと聞きます。子どもたちが窮屈な思いをしているのでは?この状況下ですが、何ができるか考え、取り組んでいきたいです。

ハートピア タテヤマ ～自分が知っていることを伝え安心につなげる～



ここにお店を出して50年。電気機器が点かない、使い方が分からないなどの連絡をいただいた際に、耳が聞こえづらい方も多いため丁寧に話を伺ったり、ご自宅へ訪問して対応したりしています。足腰が弱った方や認知症の傾向がある方に出会うこともあり、今後への不安を抱えておられる方が多いように感じますね。その際には自分の知っている範囲でお伝えしたり、相談先を伝えたりしていますよ。

リユース品販売しています

コミュニティルームここ ～居心地のいい空間をめざして～



居場所として始めて15年たちました。一人ひとりにとって「ここ」が居心地のいい空間になるよう活動しています。コロナ禍で身体の具合が悪くなった方が多いように感じますね。精神的や体力的に落ち込んだ方が通ってこられる中で、少しずつ元気を取り戻される姿を見ると嬉しくなります。



中止にしていたことも少しずつ再開しています。「出来ない」ではなく、「出来ること」を考えて取り組んでいます。

何かあると地域ケアプラザが相談にのってくれるので、心強いですよ。

つながるクリニック ～「地域のつながり」その土壌を大切に一緒に取り組む～

野庭地域では、具合が悪い方を近所の方々がクリニックへ連れて来るなど「助け合う」という素晴らしい住民同士の「つながり」があります。老老介護や認知介護(※)の世帯も増えつつあり、「つながり」が益々重要だと感じています。当院も、訪問診療や外来診療での関わりはもちろん、医師はじめスタッフ全員が地域の皆さんと一緒に丁寧に関わっていきたく思います。



※認知症サポーター: 認知症について理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、自分のできる範囲で活動する「応援者」のこと。各地域ケアプラザ等で講座を実施しており、受講することで認知症サポーターになることができます。
※老老介護: 高齢者が高齢者を介護せざるをえないこと
※認知介護: 老老介護の中でも認知症の要介護者を認知症の介護者が介護していること

