

桶川市老人福祉センターだより

☆第15号☆ 発行日：平成30年10月1日

秋になりましたね☆夏の暑さが過ぎ、涼しくなりました★
食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・紅葉など、色々な
楽しみがありますね(^)/
体調に気をつけて、秋を満喫しましょう！



発行機関
桶川市社会福祉協議会
(桶川市老人福祉センター)
所在地
桶川市末広2-8-29
電話番号
728-1122

★健康講演会&落語会★

7月15日(日)健康講演会&落語会を実施しました。健康講演会は、福本保健師による熱中症に関する講演・その後は「お気楽亭 まさこれ」さんの落語をご披露いただきました。熱中症に関する知識が付き、楽しい落語も聞けました！



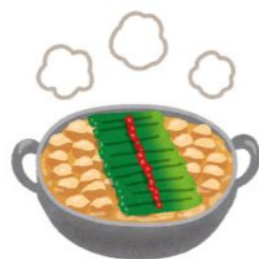
★縁日★

7月26日(木)27日(金)縁日を行いました☆
今回は、かき氷・ポップコーン・輪投げ・綿菓子でした！
今年度も、多くのボランティアに協力いただきました(*^。^*)ありがとうございました♪



★施設見学&うどん号★

8月23日(木)施設見学&うどん号を実施しました。
吉見観音・安楽寺→もつ煮のまつい→埼玉県平和資料館→いなほテラスに行きました。美味しい食事をいただき、良い外出機会となりました。



★3万人達成★

9月7日(金)9時20分頃、利用者が3万人達成しました。
3万人達成ができましたのも、皆様のおかげです！
これからも元気にセンターでいらしてください☆



★津軽三味線&落語会★

9月16日(日)津軽三味線&落語会を実施しました。津軽三味線は、ボランティア団体さん・落語は、7月15日にもご披露いただいた「お気楽亭 まさこれ」さんにご披露いただきました。三味線は、皆で口ずさみ、落語は笑顔あふれる楽しい時間を過ごせました♡



★お楽しみ抽選会★

9月17日(月・祝)・9月18日(火)お楽しみ抽選会を実施しました。
福引券の枚数によって、抽選回数が決まり、たくさんいらしていただいた方は、チャンスが増えます(*^。^*)
お目当ての景品が当たった方々は、おめでとうございます♡
今回、残念だった方も、またチャレンジしてください♪



★カラオケ発表会★

9月21日(金)カラオケ発表会を実施しました。
当日は、52名の方に、ご披露いただきました！初めて、参加いただいた方も複数いらっしゃいました★
素敵な歌声を披露いただき、良いカラオケ発表会となりました(*^_^*)次回もお楽しみに♡



★うどん号(曼珠沙華)★

9月のうどん号では、ふるさと館に行き、曼珠沙華を見に行きました♪



☆今後の行事予定☆

♡囲碁大会♡

開催日：11月18日(日)
申込開始：11月1日(木)～

多くの方の申込みをお待ちしております！

♡お知らせ♡

10月15日(月)は、設備点検のため、お休みです。ご不便をおかけしますが、よろしく願いいたします。



★老人福祉センターのお花★

見てくれている方も多いのではないのでしょうか！？
センターのお花は、清掃さんが手入れをしていますが、桶川市内の生花店さんが寄付してくれているお花もあります。

お花があると、館内が明るくなって良いですね☆



☆老年期のうつ病に注意しましょう☆

担当: 福本保健師

1 高齢者はうつ病になりやすい

年齢を重ねると、家族や親しい人が亡くなる、退職や子どもの独立で生きがいなくなるなど、気持ちが落ち込む要因が多くなります。また、体の不調や病気など、健康面での問題も生じがちです。そうしたストレスは、うつ病のきっかけになることがあります。

2 高齢者のうつ病の症状

うつ病というと、気分の落ち込みや抑うつなどをイメージされがちですが、高齢者の場合は、頭痛や腹痛、食欲不振、不眠など、その症状は多岐にわたり、集中力や注意力がなくなり、ぼーっとする、もの忘れが増える、などもよくある症状です。また、ありえないことを現実と思いこむ「妄想」が現れやすい傾向もあります。

3 高齢者のうつ病は早期発見が難しい

高齢者のうつ病は、心より体の症状が目立ちやすいため、本人も周囲も気づきにくく、治療が遅れる傾向があります。

4 うつ病の適切な治療が認知症予防にもつながる

もの忘れが増えたり、判断力が低下すると、まず認知症が疑われがちですが、そうした症状は老年期うつ病でもしばしば現れます。逆に、認知症の初期症状で、うつ病のような抑うつ状態になることもあります。高齢になるほど、うつ病と認知症を区別するのは難しいのです。とはいえ治療法はまったく異なるので見極めることが大切です。早めに受診しましょう。うつ病は、適切な治療をすれば回復が期待できますが、そのままほうっておくとその後、認知症を発症する危険性が高いことがわかっています。

5 うつ病は誰でもなりうる病気「幸齢者」を目指して予防しましょう

うつ病は、まじめで几帳面な人ほどかかりやすいと思われがちですが、そうとは言い切れません。つらい経験や強いストレスがきっかけになりうる一方、特にきっかけなく発症する人も少なくありません。うつ病は、誰でもかかる可能性があるのです。うつ病の予防には、バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠が大切ですが、最近それ以上に注目されていることがあります。それは、ポジティブ思考(物事のいい面を見る・いいことを記憶する)がうつ病の予防になるといわれています。

老化にともなう体の不調や生活の変化など、ネガティブなできごとが多くなりがちな高齢者こそ、何事もポジティブに捉え、「幸齢者」を目指し、超高齢化社会を生き抜きましょう。

(参照) NHK「ガッテン」2018年秋号

～福本保健師による健康相談実施中～

どなたでも受けられます♡お気軽に受付までどうぞ♪

★毎月第4水曜日 9時30分～12時(受付:11時30分まで) 会議室1



☆クイズ☆

締切は10月15日(月)です。解答用紙は、自動販売機付近の台にあります。

①はとバスは、平成30年度に創立70周年を迎えたとのことですが160人くらいいる運転手のうち女性の運転手は平成30年9月1日現在何人いるのでしょうか？

① 1人 ② 5人 ③ 9人 ()

②男女別ではどちらが事故に遭いやすいのでしょうか？ ()

③オケちゃんの誕生日は？ ()

