

飯館村地域包括支援センターより

「地域サロン」をサポートします!

地域サロンで、栄養教室を開きました

2月16日、福島県栄養士会から管理栄養士の関場治美さんを講師に招き、関根・松塚行政区の地域サロンで「栄養教室」を開催しました。日本人は体質的に高血糖になりやすいことから、健康な身体でいるためには高血糖を予防することが大事。その予防のポイントを、具体的に教えていただきました。

血糖値の上昇を抑える食物繊維を摂る方法として、ボイル済みの豆や乾燥ワカメを食事に加えるなどのアドバイスがありました。スーパーやコンビニでよく見かける食品が例に取り上げられ、すぐに実践できそうな内容でした。

参加した方からは「大変参考になるよい話でした」「今回の内容を毎日の生活に役立てたい」との感想が聞かれ、食のバランスなどを改めて振り返る機会となったようです。



今回の栄養教室は、関根松塚集会所で開かれた地域サロンの中で実施しました



● サロン担当の本名さんに聞きました

老人会が主催して行われていた当地区サロンですが、ご年配の方々だけではなく「区民全員の憩いの集まり」とすることを目的に、4年前から行政区主催となり、月1回、第3木曜日に集会所にて開催するようになりました。

昨年は、コロナウイルス感染の状況により、8月・9月の2回が休止になりました。10月には久しぶりの県外旅行を実施し、親睦を深めました。健康や防犯などの情報提供や、俳句づくり、趣味の手工芸の共同作業など、有意義なサロンとなりました。今後もさらに多くの方に参加していただけるよう、また、情報の共有と笑顔づくりに貢献できるよう頑張っていきます。



本名洋文さん
関根・松塚行政区
お茶会サロン担当

写真は過去の地域サロンから



村は、地域の皆さんが集う「地域サロン」を飯館村社会福祉協議会に委託し、運営を支援しています。コロナウイルス感染対策を十分に行いながら、各集会所で、介護予防の「いきいき百歳体操」や屋内外でのレクリエーション、情報交換、お茶を飲みながらのおしゃべりなど、楽しい時間を過ごし交流を深めていただいています。

現在村内8地区で世話人を中心として主体的に運営されています。新たに「地域サロン」立ち上げの希望がありましたら、飯館村地域包括支援センターまたは飯館村社会福祉協議会(☎0244-42-1021)までご相談ください。

問 飯館村地域包括支援センター ☎0244-42-1626

身近な人の悩みに寄り添う「ゲートキーパー」についてお伝えします

3月は自殺対策強化月間です

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、その多くは防ぐことができる社会的な問題です。福島県では、例年9月と3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺予防のための普及啓発活動に取り組んでいます。3月は就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変動する時期で精神的負担がかかるため、月別自殺者数が最も多い月となります。自分自身や身近にいる人の「心の状態」に目を向けてみてください。

飯館村自殺対策計画

飯館村では、飯館村自殺対策計画を策定し、すべての村民が「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」と認識し、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことで、社会全体の自殺リスクが低い「地域でいのちを支える飯館村」の実現を目指しています。

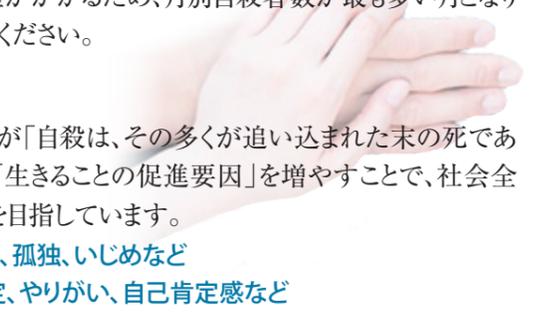
- * 生きることの阻害因子…過労、生活困窮、育児疲れや介護疲れ、孤独、いじめなど
- * 生きることの促進因子…家族や友人との信頼関係、経済的安定、やりがい、自己肯定感など

ゲートキーパー養成講座を開催しました

自殺対策計画に基づく取り組みとして、2月3日、いちばん館で、『ゲートキーパー養成講座』を開催し、34の方にご参加いただきました。講座では、福島県立医科大学・健康リスクコミュニケーション学講座の竹林由武先生に、ゲートキーパー養成研修「死にたい気持ちを受け止め、支援する」と題して講演をいただきました。

講演では、減少を続けていた国内の自殺率が令和2年に10年ぶりに上昇したこと、新型コロナウイルス感染症の影響が見られ、特に若年層と女性で増加していることなどを解説していただき、自殺者の心理に寄り添う話の聞き方、声のかけ方についても分かりやすく教えていただきました。

参加者からは、「相手の話をよく聞く「傾聴」の大切さを改めて感じました」「『死にたい』は「本当は生きたい」の項目の所で涙が出てしまい、助けてあげたいと思いました」「自殺する人の本当の気持ちをきちんと聞いてあげたい。自殺は予防できる」などの感想を寄せていただきました。



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のこと。特別な資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。ただし、難しく捉え過ぎる必要はありません。悩んでいる人に寄り添い、話を丁寧に聴くことは大きな心の支えになるはずです。また、困った時には、相談窓口や専門家の力を頼ることが大切です。

相談窓口

《飯館村のころ・からだの相談窓口》飯館村健康福祉課健康係 ☎0244-42-1637
 《被災者相談ダイヤル》気持ちが落ち着かず誰かと話したい時など専門の相談員が対応します。
 ふくこライン ☎0120-783-295 (平日9:00~12:00 / 13:00~17:00 ※年末年始は除く)
 《厚生労働省 支援情報検索サイト》電話やSNSの相談窓口、近くの対面相談窓口等が検索可能。
 ※右のQRコードから「厚生労働省 支援情報検索サイト」▶

