阿南中部高齢者
お世話センターだより

令和3年冬号　令和　3年2月1日発行

＜発 行＞　社会福祉法人　双葉会
阿南中部高齢者お世話センター
阿南市見能林町南林260-7
電話 ０８８４-２３-３７２８
FAX 0884-23-5911
ホーム　http://futabakai. info/

感染症対策は、まだまだ必要！

まだまだ寒い日が続き、コロナの感染も治まるところを知らない状態でありますが現段階では4月1日以降コロナのワクチン接種が高齢者から始まるそうです。副作用が心配なところではありますが、接種して症状が軽度で済むならいいことだと思います。ワクチンを打ったからと言って感染しないわけではないので、引き続き基本の感染症対策は続けていきしょう。自分の大事な人を守る為です。

とは言っても・・・

コロナ感染拡大防止のための長い自粛生活、慣れない新しい生活様式のため、皆さんストレスは溜まる一方だと思います。コロナ禍の中、イライラ、気分の落ち込み、集中力の低下、眠れない、起きれない、頭痛、吐き気など「コロナうつ」になる人が増えてきています。コロナうつが原因で自殺なんていうニュースも聞きますね。心身のバランスが崩れていると必要以上に追い詰められ極端な選択をしてしまうのです。人と会うことが出来なくなって会話や笑顔が減ったり、運動不足になるなど身体の活動が少なく心身の不調につながってしまうそうです。生活のポイントとして、生活リズムを整える（一定時間に起きる、朝日に当たる等）、二度寝する時はベット以外の所で寝る、夕方に運動すると寝つきやすくなる等があります。今後の見通しがたたない今だからこそ、自分の心身を整え、いざという時に対応できるようにすることが大事です。不安ばかりを募らせるのではなく、日々の生活を楽しみ、今できることは何か考え、生活と体調を整えることを意識してみてください。

☆求む！！地域で活躍していただける方☆

阿南市内では「地域住民による地域住民の為の事業」を以前より検討し、形にしてきています。以前に発行したお世話センター便りにも、桑野ほほえみご近所デイサービスの様子を掲載しました。地域の人でちょっとした簡単なお手伝い「ご近所ヘルパー」、地域の人が中心になって運営する「ご近所デイサービス」が今後も必要となってきます。また近所の人を乗せて走る「ご近所ドライブパートナー」も検討中です。しかし、事業は考えられていても、なかなか担い手になっていただける方が見つからないのが現状です。いろいろな方にお声掛けをさせて頂いても進んでいません。「これからの地域発展のために！！」と阿南中部高齢者お世話センター職員一丸となって、この事業立ち上げに各地域で取り組み、日々奮闘しております。ご協力いただける方、または「あ、あの人なら地域のために動いてくれそう」と思われる方がおられましたら、是非　お世話センターにご連絡いただけたら幸いです☆

職員のつぶやき・・・

ここのところ体が重い！なぜか？
太ったからである！お正月に飲み食いし、
このコロナで引きこもり・・・
食っちゃ寝、食っちゃ寝していたら、お
腹が鏡餅になってしまった(￣▽￣;)
その鏡餅を「美味しそうやなぁ」と旦那
につままれ　(;・`д・´)
ダイエットを明日から頑張ろうと思う
今日この頃なのでした♡