



福崎町社会福祉協議会だより

No. 181

平成30年9月20日発行

# さるびあ

社会福祉法人  
福崎町社会福祉協議会

〒679-2215

神崎郡福崎町西治474番地6

電話 (0790) 23-0300

FAX (0790) 23-0322

Eメール: fukusyakyo@mx2.wt.tiki.ne.jp

## サマーボランティア

夏休みの時期を利用し、地域の方々がボランティア体験を行いました。参加者のご活躍ぶりをぜひご覧になってください。8・9ページへ⇒



### 主な記事

社協会費・善意募金のご報告 ..... 2  
赤い羽根共同募金のお願い ..... 3  
平成29年度善意銀行の報告 ..... 4  
各種義援金送金の報告／福崎町婦人共励会の活動紹介 ..... 5  
まちの子育てひろば／みまもり給食サービスの日程 ..... 6  
コミュニティカフェ「笑」の紹介／福崎夏まつり参加報告 ..... 7

サマーボランティア活動報告 ..... 8・9  
アロマサークルワンピースの活動紹介／ハロー！ヘルパーです ..... 10  
わたしの地域の〇〇じまん ..... 11  
こんにちは、障害相談支援センターです！ ..... 12  
こころの健康について知ろう！ ..... 13  
善意銀行／なやみごと相談・法律相談 ..... 14



広報誌「さるびあ」の作成にかかる費用の一部は赤い羽根共同募金配分金を活用し再生紙を使用しています。

## ■■ 社協会費の報告 ■■

社協の「住民による地域づくりを支援する活動」にご理解いただいた住民、企業、団体のみなさまに会員となっただき、活動資金の協力と地域づくりの協力をいただいております。本年度の会費を以下の通り報告させていただきます。みなさまありがとうございました。

★ 一般会費（福崎町住民各世帯）

2,327,100円 4,654世帯（1口500円）

★ 個人会費（活動に賛同する個人）

102,500円 205口（1口500円）

★ 賛助会費（活動に賛同する企業）

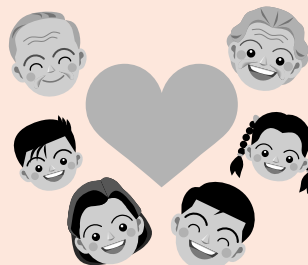
30,000円 3企業 3口（1口1万円）

サンアロイ工業(株)、石塚硝子(株)、エーモン工業(株)  
（敬称略：順不同）

★ 団体会費（活動に賛同する団体）

25,000円 5団体 5口（1口5千円）

福崎町老人クラブ連合会、福崎町身体障害者福祉会、福崎町手をつなぐ育成会、福崎町婦人共励会、福崎町遺族会（敬称略：順不同）



## 善意募金の報告

～ 町に広がる善意の輪 ～

募金額合計 1,577,639円

善意の月間にちなんで、集められたみなさまの善意は、社協が行う地域活動支援、高齢者支援、障がい者支援、生活困窮者支援などに活用されています。

また、6月27日には福崎西中学校の生徒、教職員の皆様がボンマルシェで街頭募金を実施してくださいました。太陽の照りつける暑い中、中学生の大きな呼びかけにより、多くの皆様から募金が寄せられました。



たくさんのお気持ちをいただき、ありがとうございました。住民の皆様とともに地域福祉を推進させていただきます。

# 赤い羽根共同募金にご協力をお願いします 「助け合い 広がる つながる 赤い羽根」

赤い羽根の共同募金によって  
みなさまのやさしさがたちになって地域にとどきます  
たすけあいのしくみをつくる活動に

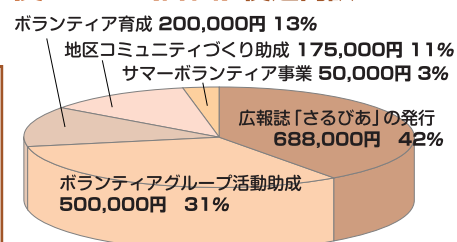
**みなさまのご協力をおねがいします**



兵庫県共同募金会マスコット  
あかはねちゃん

【募金目標額】 1世帯 300円以上  
【募金期間】 10月1日～10月31日

## 平成30年度配分金の 使いみち(計画) 使途内訳



## (昨年度の実績報告)

平成29年度の募金実績 1,882,983円  
平成30年度の福崎町への配分金 1,613,000円

赤い羽根  
共同募金  
助成事業



サマーボランティア教室



ボランティアグループの活動助成



ボランティア育成

## 集まった募金で生まれる活動



地区コミュニティづくり活動助成



県内福祉施設等の福祉車両の  
購入や施設整備など



福祉情報の発信

自分のまちを良くするしくみ 赤い羽根共同募金  
今年もあたたかいご協力をお願いいたします



※12月は「歳末たすけあい運動」で募金のご協力をお願いいたします。  
集まった募金は高齢者世帯へのみまもり給食サービス・副食サービスに活用されます。  
支えあいの輪を広げ、住みよいまちづくりを進めましょう。



# 平成29年度 善意銀行 事業報告・決算

善意銀行は住民の皆様から善意の金品・物品を預かり、地域の福祉事業に活用することで運用（払い出す）するという考えに基づいた預託金運用制度です。福祉事業は社会福祉協議会が主体となって実施しています。

平成29年度は下記のとおり収入より支出の方が多くなっておりませんが、前年度までの繰越金を活用し、事業を実施いたしました。しかし、その繰越金も年々少なくなってきました。

平成29年度もたくさんの方々にご協力いただきました。本当にありがとうございました。

## 収入

寄附金（28件）…………… 1,976,200円  
善意募金…………… 1,532,749円

## 収入合計

**3,508,949円**

物品預託件数 1 件

### 寄附金とは…

社会福祉協議会が通年受け付けています。香典の一部やバザーやイベントの売り上げ、たまった小銭等をご寄附いただいています。

### 善意募金とは…

6月の善意月間にちなんで『たすけあいの善意の輪』をひろげることを目的に実施しています。自治会を通じて各戸に依頼する他、町内各小中学校が集めてくださったり、街頭募金等も行っています。

## 支出

### ●共同募金配分金事業

**計 1,394,988円**

- サマーボランティア事業… 33,350円
- ボランティアグループ活動事業  
…………… 293,456円
- 地区コミュニティ活動助成事業  
…………… 124,308円
- 広報事業…………… 943,874円

### ●ボランティアセンター事業

**計 1,203,702円**

- ボランティアセンター運営事業  
…………… 707,773円
- ボランティアまつり事業  
…………… 346,173円
- 生活支援ボランティア事業  
…………… 149,756円

## 支出合計

**6,355,249円**

### ●在宅福祉サービス事業

**計 3,756,559円**

#### 【低所得者等支援事業】

- 生活保護つなぎ資金………… 80,000円
- 緊急援護給付金事業… 544,690円

#### 【地域福祉推進事業】

- 福祉委員事業…………… 33,348円
- 地域福祉推進講座………… 126,977円
- みまもり電話事業…………… 75,082円
- 福祉教育推進事業…………… 186,350円
- 福祉教育講演会…………… 60,000円
- まちの子育て事業… 1,068,002円
- コミュニティ貸出事業 129,700円
- 介護用品貸出事業…………… 152,386円
- 地域包括ケア促進事業… 12,014円

#### 【給食サービス事業】…………… 153,086円

#### 【当事者支援事業】

- 知的障害者支援事業…………… 50,000円
- 視覚障害者支援事業…………… 20,000円
- 精神障害者支援事業…………… 27,630円

#### 【日常生活自立支援】…………… 114,536円

#### 【奨学資金給付事業】…………… 423,270円

#### 【なやみごと相談所】…………… 499,488円

善意銀行は、皆さまからの温かい善意の気持ちを金銭や物品として預かり、在宅や地域社会などで必要とされる方に有効に活用する窓口です。

## 善意銀行から被災地へ義援金を送りました

平成30年6月18日に発生した大阪府北部を震源とする地震により、多数の方々が生命または身体に危害を受けられる等の被害が発生しました。

平成30年大阪府北部地震義援金	20,000円
-----------------	---------

平成30年6月29日に滋賀県米原市において発生した竜巻と推定される突風により、家屋損壊等の被害が発生しました。

平成30年米原市竜巻災害義援金	20,000円
-----------------	---------

平成30年7月の豪雨により、各地で人的被害をはじめ、家屋の倒壊等の甚大な被害が発生しました。

平成30年7月岐阜県豪雨災害義援金	20,000円
平成30年7月豪雨岡山県災害義援金	20,000円
愛媛県豪雨災害義援金	20,000円
平成30年7月広島県豪雨災害義援金	20,000円
平成30年7月豪雨災害義援金（京都府）	20,000円
平成30年7月豪雨高知県災害義援金	20,000円
平成30年7月福岡県豪雨災害義援金	20,000円
山口県平成30年7月豪雨災害義援金	20,000円
平成30年7月豪雨島根県災害義援金	20,000円
兵庫県平成30年7月豪雨災害義援金	20,000円

福崎町社会福祉協議会は、このたびの災害で被災された方々の生活再建の一助とするため、みなさまから預託いただいた「善意銀行」から、義援金としてお送りしました。一日でも早く現地の復興がなされ、被災されました方が安心して生活できるよう祈っております。

## 福崎町婦人共励会の活動紹介

福崎町婦人共励会は、母子家庭・寡婦家庭の方が集まる会です。生活に関する情報交換をしたり、ときにはお互いの悩みを打ち明け合ったりしています。

先日料理教室を開催しましたので、その活動写真をご紹介します。

今回はピザ作りに挑戦しました！さすがみなさん手際がよく、とてもおいしいピザが出来上がりました。お話も弾み、良い交流の場となりました。



### 福崎町婦人共励会への加入申込について

連絡先：福崎町社会福祉協議会（電話23-0300 FAX23-0322）

年会費：500円（野外活動・いきいき講座等で自己負担あり）

加入要件：母子の家庭

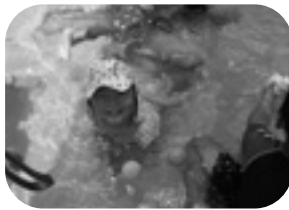




# まちの子育てひろば



園庭開放をはじめとしたさまざまな子育て支援は、スムーズに入園を迎えられるようにということも、目的の一つに挙げられています。赤ちゃんのマッサージから始まり、ブランコ、滑り台、砂遊び、水遊びなどなど、それぞれに好きな遊びを自由に楽しんでいるうち、周りの様子が目に入ります。大人や、友だちのしていることが、自分でしたくなります。子どもたちが何人か集まると、トラブルも起こりますが、だんだん友だちと一緒にいるのが嬉しくて遊びが広がり、いつまでも遊び続けます。やがて、絵本や紙芝居も大好きになり、お友だちと一緒に見ることを楽しめるようになります。じつくりと、自分のしたいことに集中するようにもなります。まずは、子どもさんが好きなことをさせてあげましょう。子どもの行動に無駄なことはないといえます。今していることは、必要なことなのですね。園庭に来てみてください。



暑い夏はプールが一番！



自分でやってみる！



絵本・紙芝居が大好きに！



遊んだ後はお絵かき！

## 姫学こども園 園庭開放

毎週月・金曜日 (9:30~11:30)  
毎週水曜日 (9:30~13:00)

9月26日(水) 香りのひろば  
10月3日(水) わらべうた遊び  
10月5日(金) すくすくデー  
10月17日(水) 香りのひろば

○芋掘り 10月12日(金)

## ○トランポ・ロビックスと森のひろば

10:00~ 第2体育館・スポーツ公園  
9月28日(金) 10月19日(金)  
10月26日(金) 11月2日(金)  
11月9日(金) 11月16日(金)

## ○親子クッキング 要予約

10月5日(金) 10:00~  
スポーツ公園にてお弁当バイキング  
(詳しくはひろば通信を見てね！)

## サルビアこども園 園庭開放

毎週月・火・木曜日 (9:30~14:00)

10月1日(月) 3B体操  
10月18日(木) わらべうた遊び  
10月22日(月) 絵本と紙芝居  
11月5日(月) 3B体操  
11月15日(木) わらべうた遊び

予約は、☎23-0300 社協まで

### \* 毎月の予定表 (ひろば通信) は \*

福崎町役場健康福祉課・西部子育て学習センター・保健センター・八千種研修センター・サルビアこども園  
姫学こども園・福崎町社会福祉協議会 (なぐさの郷、すみよしの郷) に設置しています。

## お知らせ

- 日曜給食「ふくちゃん弁当」は実施主体が福崎町から社会福祉協議会へ移行しております。「ふくちゃん弁当」関係のご連絡等は、**福崎町社会福祉協議会** (☎23-0300) へお願いします。
- 7~9月の「ふくちゃん弁当」について、今までは衛生管理上、レトルト食品等を配達していましたが、今年からすべての月でお弁当配達に変更させていただきます。



安否確認を兼ねておりますので、配達時にはご在宅いただきますようお願いいたします。

平日の給食は「夕食」です。日曜の給食は「昼食」です。お間違えのないようにお気を付けてください。  
※一人暮らし高齢者の日曜給食は「ふくちゃん弁当」として実施します。

平成30年  
9月30日(日) 昼食  
10月10日(水) 夕食  
10月18日(木) 夕食  
10月28日(日) 昼食  
11月7日(水) 夕食  
11月15日(木) 夕食  
11月25日(日) 昼食

みまもり給食サービスの日程

ちゅら  
アロマサークル美人 主催!!

# コミュニティカフェ 笑

この活動は福崎町のオレンジプランに基づく認知症ケアの一貫として、ボランティアグループのアロマサークル美人が主体となって取り組んでいます。



## ご案内

**対 象**：認知症の方とご家族・一人暮らしの方・地域で活躍されている方など

**場 所**：福崎町西田原 山田文庫内（山田医院隣）

**開催日時**：10月1日(月) } ●お月見茶会  
11月5日(月) } ●みんなで体操 など

※行事は変更する場合があります。いずれも10時～12時。

\*笑カフェをお手伝いして下さるスタッフも募集中!

**費 用**：500円

ご連絡は地域包括支援センター22-0560 または、  
アロマサークルちゅら（中田）090-8570-7505

**申 込**：地域包括支援センター TEL 22-0560 (代)

介護をされている方のための

## 介護アロマセミナー 継続開催!!

家庭でできるアロマケアってどんなの? どうして香りを使うの? 「認知症のケアに、予防に、アロマケアを活用したい」そんな声にお応えします! 毎回簡単なアロマを使った呼吸法やストレッチ体操をしていただきます。

**開催日程**：1回目 11月15日(木) アロマで認知症予防（ストレス対策アロマスプレー作り）

2回目 11月22日(木) アロマとタッチング（セルフハンドケア演習）

3回目 11月29日(木) アロマでスキンケア（ボディクリーム作り）

**時 間**：10:30～12:00

**場 所**：サルビア会館 2階 会議室

**参 加 費**：無料

全3回シリーズですが、単発参加もOK♪

**材 料 費**：1,000円（毎回）

**申 込 先**：福崎町社会福祉協議会 電話 23-0300

## 福崎夏まつりに

## 福崎町ボランティア連絡協議会が参加しました♪



今年も福崎夏まつりに福崎町ボランティア連絡協議会から踊り子が参加いたしました。福崎町ボランティア連絡協議会の他にも多くの団体が参加され、大きな連ができました。

また、来場者の皆さんの元気あふれるパワーで、盛大に夏まつりが行われ、楽しく華やかな福崎町の風景が作られ、子どもから高齢者まで一人ひとりの心に残る夏まつりになりました! 来年もぜひご参加ください♪



# サマーボランティア1日入門教室 ～ボランティアグループに体験入門してきました～

普段はなかなかできないボランティアの体験を味わっていただくことができました。活動中の写真や実際に体験された方の感想などを一部ご紹介いたします。

各ボランティアグループの皆さんは、自分たちができることを通して、人の役に立てる活動が続けられています。興味を持たれた方は、お気軽にボランティアセンターへお電話ください。

福崎町ボランティアセンター（電話：23-0300）

## ㊦ かんざき（要約筆記体験等）



### 【参加者からのメッセージ】

「学校にも耳が聞こえにくい人がいて、要約筆記を知っていたら、その子が聞こえなくて困っていた時に助けてあげられるから参加しました。」

## 手話サークル福崎 みんなの手 （手話体験）

### 【参加者からのメッセージ】

「今日の手話で“うし”とかが、難しかったけど、楽しかったです。」

「聞こえない人に手話で伝えて話すのが、聞こえないのにすごいと思いました。またこの場所に来て、勉強をいろいろしたいです。」

## 福崎朗読ボランティア （朗読体験教室）

### 【参加者からのメッセージ】

「私は放送部でもアナウンス部門で、自分で一から文を考えるので自分の読みにくい所は簡単にできるけど、朗読は読みにくい所も間違えずに気を付けて読まなければならなくて難しかったです。すごく貴重な体験ができました。できればまた参加してみたいなと思いました。」

## アロマサークルワンピース （アロマセラピー）

### 【参加者からのメッセージ】



「初めての体験でしたが、とても丁寧に教えて頂いて良かったです。今後も勉強したいと思います。」

「親子で参加して、一緒にマッサージをすることができて良かったです。ハーブティーがとってもおいしかったです。」

## 福崎民踊会（盆踊りの練習）



福崎夏まつりに向けて学童保育の児童たちが一生懸命に練習をしてくれました♪



## 福、福、ボランティア会 (マジックを練習して披露しよう♪)



【参加者からのメッセージ】



## 福崎ミントの会 (EIGO体験教室)



【参加者からのメッセージ】

「先生のおかげでいろいろな英語がとっても分かって将来に活かしたいと思いました。」

## はつらつ会 (介護予防教室のお手伝い)



【参加者からのメッセージ】

「今日は、はつらつクラブがありました。私は好きな人ができました。好きな人の名前はAさん（利用者の方）です。Aさんは優しいからです。私は隣に座りました。今日と前回、ありがとうございます。」

## 福崎町図書館応援隊 (喫茶サービスのお手伝い)



【参加者からのメッセージ】



## ちゅら アロマサークル美人 (“笑カフェ”のお手伝い)



【参加者からのメッセージ】

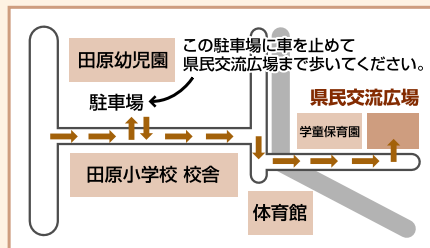
「今日は笑カフェに参加させて頂き、ありがとうございました。地域でこのような活動をされている事も知れ、お互いがプラスになれる活動。すばらしいです。この活動に参加でき、本当に良かったです。」

# アロマカフェでお待ちしております

## アロマサークル ワンピースの活動紹介

アロマカフェでは子育て中のお母さんやおばあちゃん、妊婦さんにアロマトリートメントなどを体験していただき、リフレッシュできる場を提供しております。

- ・ハーブティーを飲んでおしゃべりだけでもOK！
- ・季節のスプレーを作って楽しむこともできます！
- ・キッズスペースがあるので、子ども連れもOKです♪  
自分の好きな方法でリラックスできますよ♪



**日時** 10月17日(水) 10:00～11:30 (出入りは自由です)  
**場所** 田原小学校区県民交流広場  
**参加費** 基本料 200円  
 ・ハンドトリートメント 無 料  
 ・フットトリートメント 100円 (オイル代として)



※連絡先 090-1677-7144 瀧川までご連絡ください。

※日程は町内子育て支援センターの「ともだちひろば」「にこにこひろば」「おひさまらんど」に設置しているチラシでもご確認いただけます。

# ハロー！ヘルパーです

今回は、物忘れと認知症の違いについて紹介したいと思います。

## 物忘れ

人は、少なからず物忘れはあります。しかし、物忘れと言っても“生理的”と“病的”に分けることができます。しかし、“生理的”な物忘れの場合、通常の状態で起きることが多々あります。

### ・生理的な物忘れの場合

何かをしたと言う行動や、忘れてしまったと言うこと自体は覚えていて、理解も出ています。ですので、他人の指摘により思い出したり、記憶をつかさどり思い出すことができます。しかし、これが頻繁に現れると“病的”のサインだと言われてしますので、注意が必要です。

〈例〉印鑑をしまった→何処にしまったかを思い出せない。朝食は食べた→食べた物を思い出せない等

### ・病的な物忘れの場合

体験した“そのこと・物”自体を忘れてしまうので、周りがおしえても納得はしません。つかさどる記憶自体が失くなってしまっています。

〈例〉印鑑が見当たらない→無くなった＝盗まれた(印鑑をしまったこと自体を忘れてしまっている)

## 認知症

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったことで、認知機能(理解、判断、論理などの知的機能)に障害が起きます。そのために物や事柄、人物や場所などを理解できなくなり、生活に支障が始めます。

- ・記憶障害…昔のことやちょっとした前にあった事柄が、記憶からすっぽりとなくなります。
- ・見当障害…日時や場所の理解や方向感覚が失われ、自分の置かれた状況が理解出来なくなります。
- ・判断力の障害…行動を起こす目的が分からず、行動の意味を理解できなくなります。
- ・失語・失認・失行などの高次脳機能障害…聞く、話す、読む、書くなどと言った音声、文字の言語情報に関わる機能が失われます。

**登録ヘルパー随時募集中！**

**お問い合わせください。**

＊この欄は介護保険事業の経費で掲載しています。

**福崎町社会福祉協議会ホームヘルプステーション**

所在地：福崎町大貫446番地 電話：22-7135

突撃!!  
インタビュー

# 私の地域の○○じまん!!

「あなたがお住まいの地域にはどんな自慢話がありますか？」レポーターが突撃インタビューを行いました。福崎町ならではの良さがたくさん見つかりそうです♪

今回は2つの地区のミニデイサービスにお邪魔しました。ミニデイサービスでは、高齢者の方が公民館に集まり、健康維持のためにレクリエーションなどを楽しんでいます。

## 高橋地区 (竹内がお邪魔しました☆)

高橋地区ではオリジナルのゲームをたくさん教えていただきました。その中から一部をご紹介します。興味があるゲームがあればチャレンジしてみてください♪



### ●玉運び・玉投げ

大きなビニールボールを使って、皆さんで楽しむレクリエーションです。大きな円になって、前から後ろ・後ろから前にボールを運びます。また、ボールが落ちないように投げ合って腕や体を動かします。

### ●カーリング

チーム対抗戦です。台車に重りとしてレンガを乗せて、取っ手を付けた手作りのカーリングです！決められた範囲の中に入れば点数がもらえます。合計点を競います。

### ●輪投げ

チーム対抗戦です。全てのマスに輪が入れば点数がもらえます。チームのメンバー全員が投げ終わったときに得点が多い方が勝ちです。やり方次第で色々なゲームができますね。

## 吉田地区 (竹内がお邪魔しました☆)



### ●情報交換の場

この日は、行政職員から町バスの使用方法等について説明会が行われていました。このように行政からの情報や地域内の情報が把握しやすいこともミニデイサービスの良いところですね。

### ●参加者みんなで片付け

行政からの説明が終わった後は片づけをみんなでしていました。誰かだけに負担をかけずに日頃から協力し合っている様子が見受けられました。

### ●河童のさんぽ道♪

月曜日の歌イベントに合わせて参加者の皆さんが「河童のさんぽ道」を利用されました。おいしいランチを食べながら、会話や歌を楽しんでいました。

今回は3組のグループが歌を披露され、歌詞カードを使って参加者の方も歌われていました。



## こんにちは、障害相談支援センターです！



### ほじょ犬<sup>けん</sup>マークをごぞんじですか？

ほじょ犬ユーザーとほじょ犬がどこでも一緒に活動できる社会づくりのために、厚生労働省が左のマークを作っています。店舗や施設の入り口などの目立つ場所に表示して広く理解をよびかけています。

### 「ほじょ犬（身体障害者補助犬）」のこと、もっと知ってください

- 「ほじょ犬（身体障害者補助犬）」は、目や耳や手足に障がいのある方の生活をお手伝いする「盲導犬」・「聴導犬」・「介助犬」のことです。
- 身体障害者補助犬法に基づき認定された犬で、特別な訓練を受けています。障がいのある方のパートナーであり、ペットではありません。
- きちんと訓練され管理も行われているので、社会のマナーも守れますし、清潔です。だからこそ、人が立ち入ることのできるさまざまな場所に同伴できます。
- ほじょ犬は身体に障がいのある方の自立と社会参加に欠かせません。ほじょ犬のことをもっと知って、ほじょ犬ユーザーとほじょ犬を社会の仲間として受け入れてください。

### ほじょ犬の種類



もうどうけん  
盲導犬

目の見えない人、見えにくい人が街なかを安全に歩けるようにサポートします。障害物を避けたり、立ち止まって曲がり角を教えたりします。ハーネス（胴輪）をつけています。



ちようどうけん  
聴導犬

音が聞こえない、聞こえにくい人に、生活の中の必要な音を知らせます。玄関のチャイム音・FAX 着信音・赤ちゃんの泣き声などを聞き分けて教えます。「聴導犬」と書かれた表示をつけています。



かいじょけん  
介助犬

手や足に障害のある人の日常の生活動作をサポートします。物を拾って渡したり、指示したものを持ってきたり、着脱衣の介助などを行います。「介助犬」と書かれた表示をつけています。

厚生労働省：ほじょ犬もっと知ってBOOKより引用

近所や身近なところで「ほじょ犬」を見かける機会はまだ少ないかも知れませんが、小学校～高校等の子ども達は学校の福祉教育の一環として、実際に「ほじょ犬」とふれ合ったり、歩行体験をする機会を持たれるところもあるようです。

是非この機会に、ほじょ犬について知ってもらうことで、皆さんの障がいがある方への理解が深まることを願っています。

### 福崎町障害相談支援センター（福崎町第2老人デイサービスセンターすみよしの郷内）

運営日時：月～金曜日 8：30～17：15（土日祝日、年末年始は休み）

電話：35-8575 F A X：22-7024 E-mail：f-syougai@mx9.tiki.ne.jp

# こころの健康について知ろう！ ～うつ病③～

前回に引き続き、うつ病についてご紹介いたします。今回はうつ病の原因についてです。

さまざまな研究によって分かっていることは、「うつ病を引き起こす原因はひとつではない」ということです。非常につらい出来事が発症のきっかけになることが多いのですが、それ以前にいくつかのことが重なっていることも珍しくありません。そのため原因というより、要因というほうが考え方としてなじみやすいでしょう。生活の中で起こるさまざまな要因が複雑に結びついて発症してしまうのです。

## ① 環境要因

最もきっかけとなりやすい。大切な人（家族や親しい人）の死や離別、大切なものを失う（仕事や財産、健康なども含む）、人間関係のトラブル、家庭内のトラブル、職場や家庭での役割の変化（昇格、降格、結婚、妊娠など）が要因となる。



## ② 性格傾向

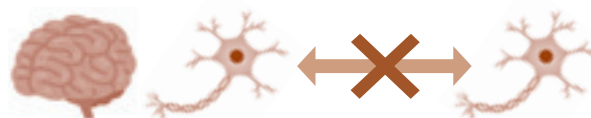
脳のエネルギーが欠乏した状態をうつ病と考えると、義務感が強く、仕事熱心、完璧主義、几帳面、凝り性、常に他人への配慮を重視し関係を保とうとする性格の持ち主は、エネルギーの放出も多いということになる。努力の成果が伴っているうちはエネルギーの回復もみられるが、成果が出せない状況が生じたり、エネルギーの枯渇が起これば発症の危険が高まる。



## ③ その他

「遺伝的要因」や「慢性的な身体疾患」も発症要因のひとつ。

以上の要因によってうつ病を発症している時、脳の中はどうなっているのでしょうか。最近の研究では、脳内の神経細胞の情報伝達にトラブルが生じているという考え方で一致してきています。脳の中では神経細胞から神経細胞へさまざまな情報が伝達されます。その伝達を担うのが「神経伝達物質」というものです。なかでも「セロトニン」や「ノルアドレナリン」といわれるものは、人の感情に関する情報を伝達する物質であることが分かってきました。前述のさまざまな要因によって、これらの物質の機能が低下し、情報の伝達がうまくいかなくなり、うつ病の状態が起きていると考えられています。



次回はうつ病の前兆についてご紹介いたします。

※「こころの耳」ホームページ参照

中播磨健康福祉事務所（福崎保健所）では、こころの病気やこころの健康について、精神科医師による相談を行っています。

- 日 時：9月26日（水） 10月24日（水） 11月28日（水）
- 受付時間：9:30～11:00（予約制）
- 場 所：中播磨健康福祉事務所（福崎保健所）
- 申 込：予約制。必ず事前に電話でお申込みください。

中播磨健康福祉事務所（福崎保健所）地域保健課 電話（0790）22-1234

※相談は無料です。

※ご本人に限らず、ご家族や関係者の方もご相談ください。秘密は厳守します。



# 善意銀行だより

● 平成30年7月1日～8月31日 ●

敬称略（単位：円）

月 日	おところ	預 託 者 名	預 託 金 額	附 記
7 月 3 日		匿 名	13,000	福祉のため
7 月 8 日		匿 名	20,000	福祉のため
7 月11日		匿 名	579	福祉のため
7 月12日		廻る寿し 祭り 福崎店	5,000	福祉のため
8 月20日		食べ処 くろすけ	5,000	福祉のため
8 月21日		匿 名	50,000	亡母供養のため

（預託者に承諾を得、ご芳名等を掲載させていただいております。）

## 「さるびあ」をお読みの皆様、一緒に福崎町をよくしていきませんか？

皆様からいただいた善意銀行への預託金は、地域福祉を推進するための大きな財源となっています。

しかし、年々地域福祉推進の必要性が高くなっているにもかかわらず、その財源である預託金は減少傾向にあり、福祉活動の維持が難しい状況です。社会福祉協議会では、みなさまの貴重な善意の気持ちが、福崎町の地域福祉を推進しているという実感が持てるよう、有効に活用させていただきます。

**社会福祉の充実のためぜひともご支援をくださいますようお願いします。**



### ○面談はちょっと…法制度が知りたい！ の方へ電話窓口があります

☆日常生活上の諸問題等について  
さわやか県民相談（中播磨県民局）

☎078-360-8511

☎0120-27-7830（携帯不可）

（平日9:00～17:30 土日及び祝日は休み）

☆法制度や相談窓口等を紹介します

法テラス姫路

☎050-3383-5448

（平日9:00～17:00 土日及び祝日は休み）

無料）  
しください。（予約不要・秘密厳守・  
します。時間内に受付窓口へお越  
般（離婚・相続・相続関係・金銭貸借  
サルビア会館（福崎町役場北）  
場所  
経験豊富な相談員が悩みごと全

日時  
平成30年10月3日（水）  
10月17日（水）  
11月7日（水）  
11月21日（水）  
午後1時から午後3時まで

なやみごと相談

### 施設電話案内

福崎町社会福祉協議会 電話 23-0300

第1老人デイサービスセンターなぐさの郷 電話 23-0310

第2老人デイサービスセンターすみよしの郷 電話 22-6663

福崎町在宅介護支援センターすみよしの郷 電話 22-7134

福崎町障害相談支援センター 電話 35-8575

ホームヘルプステーション 電話 22-7135

日時  
平成30年9月26日（水）  
10月31日（水）  
11月28日（水）  
午後1時から  
法律に関する相談を弁護士がお  
受けいたします。  
法律相談はなやみごと相談で必  
要と認められた場合のみ受付いた  
します。  
また、法律相談は日程が変わる  
ことがあります。（秘密厳守・無料）

法律相談

※おかけまちがいのないよう、ご注意ください。