

# 丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 129 令和元年 12月

## ☆情報掲示板☆

### 自殺予防について

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、その背景には健康問題をはじめ、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があります。

一方で、自殺の多くは防ぐことができると考えられています。たとえば、うつ病などの精神疾患は、専門家への相談や適切な治療を受けることで、自殺企図などの症状をやわらげることが期待できます。また、育児や介護疲れであれば、うまく制度やサービスを使うことで、負担が減らせる可能性があります。

誰もが自殺に追い込まれることのないまちを目指して、丹波篠山市では自殺対策に取り組んでいます。市役所の各課が連携しながら相談に対応したり、臨床心理士や精神科医による「こころのケア相談」も、年6回実施されています。自殺予防週間や自殺対策強化月間には、のぼり旗やポスターを掲示したり、こころの健康フェアなど開催して啓発・周知を行っています。

丹波篠山市の自殺死亡率は減少傾向にはありますが、全国・県の平均を上回る年が多く、特徴として男性は20代、50代が多く、女性では70代、80代の高齢の方に多いです。つらいと感じていても、相談窓口に行くなどのSOSを出せない人もいます。しかし自殺を考える人は、何らかのサインを発していることが多く、それに周りが気づいて声をかけ、窓口へつなぐことは、大切な命を守る大きな助けになります。

#### こころの健康に関する相談窓口

○ふくし総合相談窓口（丹波篠山市役所長寿福祉課）Tel（079）552-5346

○丹波健康福祉事務所 地域保健課 Tel（0795）73-3767



#### 社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター（担当地区：多紀・城東・篠山）

〒669-2545 丹波篠山市小田中220番地2（保健センター内）

TEL 558-0324 FAX 558-0568

丹波篠山市西部地域包括支援センター（担当地区：西紀・丹南・今田）

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地（丹南健康福祉センター内）

TEL 594-3776 FAX 590-1557



# 認知症になっても

## 安心して暮らせるまちづくり



母の願いを叶えたい・・・

Q：両親は二人暮らし。どちらも、もうすぐ90歳になります。一人娘の私は、県外に住んでいます。母は数年前から寝たきりの生活になり、父が介護を担ってきました。しかし、その父が最近、認知症だと診断されました。父の世話が無いと母は家で生活できません。でも、母は「絶対にお父さんと家で暮らしたい」と言います。私も頻りに篠山に帰省することはできないのですが、何とか母の思いを叶えてやりたいのです。

A：夫婦二人での生活を支えるため、家族や近所の住民、主治医、民生委員、夫婦それぞれの担当ケアマネジャー、サービス事業所などが集まり、現状と今後の支援について話し合いました。本人や家族の力になりたいという思いから、事業所と地域住民が一緒になって見守りや連携をしていくこととなりました。

家族だけで抱え込まずに「助けて」と言う事で、力を貸してくれる人がいます。まずは、地域包括支援センターに相談してください。

# 地域包括支援センターの日々の活動をPR

## ～地域包括支援センターインフォメーション～

令和元年11月21日(木)、四季の森生涯学習センターにて「駐在所・交番との意見交換会」を開催しました。

篠山警察署から地域の状況および課題について情報提供をいただき、篠山警察署管内交番および駐在所の警察官と介護支援専門員や相談支援専門員等が連携しやすい関係づくりを目指してグループに分かれて話し合いをしました。

各グループでは、高齢ドライバーの免許返納について、認知症の方のお一人歩きの問題、お互いの仕事の役割についてなど自由に活発な意見が交わされました。限られた時間内でしたが、市民のみなさんが住み慣れた地域で安心して生活できるようお互いに協力していきたいという思いは共有できたと思います。



駐在所・交番との意見交換会のようす

### ☆お知らせBox☆

	と き	と ころ	内 容	問 い 合 わ せ 先
こころの相談日	12月20日(金) 1月17日(金) (第3金曜日) 13:30～	丹波篠山市民センター	高齢者の相談 (主に認知症など) ※要予約	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346
かやのみカフェ	1月26日(日) (奇数月第4日曜日) 10:00～	日置ふるさとステーション (中信城東支店向かい)	認知症介護で悩んでいる人や認知症に関心がある人が気軽に立ち寄れるスペース	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346  東部地域包括支援センター TEL558-0324 西部地域包括支援センター TEL594-3776
ホッと・ひといき カ                    フ                    エ	12月 9日(月) 1月14日(火) (第2月曜日) 13:30～	城下まち会館		
たきたきカフェ	12月 1日(日) (第1日曜日) 10:00～	篠山東テイサービスセンター		
りんごカフェ	12月11日(水) 1月8日(水) (第2水曜日) 14:00～	喫茶店「林檎の樹」 (岡野小学校前)		
カフェやすらぎ	12月12日(木) 1月9日(木) (第2木曜日) 13:30～	古市サービスステーション (西井クリニックの横)		
【丹波篠山市介護教室】 認知症の人と家族が 笑顔になれる介護術	12月4日(水) 13:30～15:30	丹波篠山市民センター 多目的ホール	石川立美子講師による 講演と交流会 参加費：無料	
高齢者・障がい者 権利擁護専門相談会	12月10日(火) 12月24日(火) (第2・4火曜日) 13:30～	四季の森生涯学習センター	高齢者・障がい者の 生活上のお困りに 関する相談 ※要予約	権利擁護サポート センター 丹南健康福祉セン ター TEL594-2022

