

丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 179 令和6年2月

☆今月の耳寄り情報☆

～こころの健康について～

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要な条件です。
みなさんのこころは元気ですか？

こころの健康を保つには？

- ① 適度な運動
- ② バランスのとれた栄養・食生活
- ③ 十分な睡眠をとリストレスと上手に付き合う



こころの症状は？

「憂鬱な気分で落ち込む」「不安で神経質になる」「焦る気持ち」など。
また、ストレスが続くと、不眠、頭痛、食欲低下など体にも症状が現れる場合があるので、体のサインにも目を向けてみてください。

症状が長く続くときは

一人で抱え込まず、身近で信頼できる人に話してみましよう。症状が2週間以上続く時は、医師など専門家の力を借りましよう。

丹波篠山市では、こころの状態にいち早く気づくためにストレス度、落ち込み度がいつでもチェックできる、「こころの体温計」を取り入れています。URLにアクセス、またはQRコードを読み込んで、現在のストレス診断を受けてみてください。

<https://fishbowlindex.jp/sasayama/>



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：篠山・城東・多紀）

〒669-2441 丹波篠山市日置385番地1（城東公民館内）

TEL 556-2340 FAX 556-2351

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



介護セミナーのお知らせ

西紀北地区

認知症と共に笑顔で暮らせるまちに！

と き：2月18日（日）

13時30分～15時00分

ところ：桑原公民館（桑原530番地）

内 容：認知症についての話、寸劇、
予防の話、福祉サービスの紹介



日置地区

みなさんが安心して暮らせるまちに

と き：2月28日（水）

10時00分～11時30分

ところ：日置ふれあい館（西荘202番地）


内 容：篠山警察署の方によるおはなし

「消費生活問題や特殊詐
の安心・安全について」



入場無料、予約不要となっています。
是非ご参加ください。

★今月の認知症カフェだより★

名 称	と き	と ころ	内 容	問い合わせ先
ホッと・ひといき カフェ	第2月曜日 13:30～ 2月13日開催	城下まち会館	 認知症介護で 悩んでいる人 認知症に気が する人がいる 安心できる 場所を 立ち上げ ます	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 TEL556-2340 西部地域包括支援センター TEL594-3776
たきたきカフェ	第3水曜日 10:00～	旧保健センター (東雲診療所隣)		
りんごカフェ	第2水曜日 13:30～	西紀老人福祉センター		
カフェやすらぎ	R5年度より 開催方法が変更 2月21日開催	詳細については右記 (西部包括)へお問 い合わせください。		
かやのみカフェ	奇数月第4日曜日 10:00～	日置ほっと ステーション		
認知症の方と介 護をされている 家族の方のつど い	第3水曜日 13:30～	丹波篠山市民センター		

※新型コロナの陽性者の発生状況に応じて開催の有無や時間短縮を判断することがあります。