

丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 203 令和8年2月

☆今月の耳寄り情報☆

心身に不調を抱える人への対応

～孤独・孤立を生まないために～

高齢者の孤独・孤立は、身体機能の低下などをきっかけに生じやすくなります。人との関わりが減ることによって、不安や抑うつ状態が深まり、生きがいを失うことにつながります。孤独・孤立や役割の喪失は、高齢者の自殺リスクが高まる要因の一つと言われています。身近な高齢者の方が、「生きていても仕方ない」「迷惑をかけるだけ」などの発言をしたり、強い不安や落ち込んでいる様子があれば、それは見逃してはいけないサインなのかもしれません。もし、「生きとるのがいやになった」「生きとってもしゃあない」などと打ち明けられたら、話をはぐらかさず、本人の訴えに耳を傾けましょう。辛い心境をじっくり聴いてもらうことによって、その人の気持ちは楽になります。傾聴する時は否定や評価ではなく、共感を持って、教わるような気持ちで聞くこと、また気持ちを聞くにはWhy（なぜ）よりもHow（どんな）と聞くと、はい・いいえで終わらないオープンな質問となり有益と考えられます。

孤立を生まないために、私たちにできることとして、家族や地域が日常的に声をかけ、見守りや交流の機会を作ることが大切です。高齢者が役割を持ち、安心して参加できる居場所を地域全体で支えることが、孤独・孤立を生まない社会に繋がっていきます。

◆ ◆ 自殺を予防するTALK（トーク）の法則 ◆ ◆

T (Tell 話す)

A (Ask たずねる)

L (Listen 聴く)

K (Keep safe 安全を守る)



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



西紀南地区介護セミナーを 開催しました

1月17日(土)開催の西紀南地区介護セミナーには、26名の方が参加されました。

認知症予防の講話では、健康を保つこと、何歳になっても脳・体を動かすことが大切で、外出しておしゃべりするのとはとてもよいことのお話でした。寸劇では、還付金詐欺に遭いそうになった高齢者の事例を紹介し、皆様に楽しんでもらいながら詐欺防止の啓発を行いました。

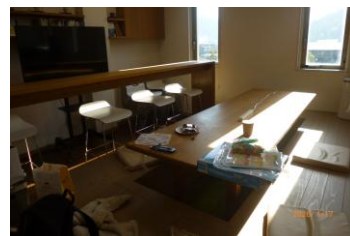


新しい認知症カフェが 立ち上がりました

新しい認知症カフェ「^{ともし}び 燈火cafe」が1月17日(土)篠山口駅内にオープンしました。

「燈火」には、介護の悩みを抱えている人や、不安や孤独を感じている方の光になりたい。カフェに集う一人一人が人を照らし、自分自身も癒されて支え合える居場所にしたい、という意味が込められています。

代表の高野さんは、今後は来たい人に来てもらえるように交通手段の活用や、多世代交流等も考えておられます。ぜひお気軽にお立ち寄りください。



★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	2月 4日(水) 3月 4日(水) 13:30~	丹波篠山市民センター クリエイティブカフェ	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 TEL556-2340 西部地域包括支援センター TEL594-3776
たきたきカフェ	2月18日(水) 3月18日(水) 10:00~	東雲コミュニティセンター		
りんごカフェ	2月 4日(水) 3月11日(水) 13:30~	西紀老人福祉センター		
カフェやすらぎ	2月18日(水) 3月18日(水) 13:30~	古市コミュニティセンター		
かやのみカフェ	3月22日(日) 5月24日(日) 10:00~	日置ほっと ステーション		
きく・かたる 寺カフェ	2月24日(火) 3月23日(月) 13:30~	大國寺(安泰庵)		
燈火 cafe	2月21日(土) 3月21日(土) 10:00~15:00	篠山口駅内 イノベーターラボ		
認知症の方と介護 をされている家族 の方のつどい	2月18日(水) 3月18日(水) 13:30~	丹波篠山市民センター クリエイティブカフェ		

