

# 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で、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」「生きってもしゃあない」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

⑨ 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はとてもよいこととのお話をしました。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りました

新しい認知症カフェ「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
ホッピ・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		
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	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 TEL 552-5346
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		東部地域包括支援センター TEL 556-2340
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)		西部地域包括支援センター TEL 594-3776
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		