

# 地域包括支援センターだより



[申し込み・ご相談] 地域包括支援センター  
(役場 健康推進課内) TEL(62) 8222

## 介護うつに気をつけましょう！

「自分が主たる介護者である」と思った瞬間から介護生活がスタートしますが、介護生活に介護者の生活リズムや心が慣れるまでは、自由を奪われたような感じがして、きつい状態に陥ると思います。

また、この時期の過ごし方はとても大切であり、「あれも、これも」と介護者が「しなければならない」と背負い込んでしまうと、ある日突然息切れをして、「介護うつ」になる可能性があります。



地域包括支援センターでは、下記の通り介護家族の会、当事者の会を行っています。

会場では、介護負担や当事者の皆さんの不安軽減を図るため、地域包括支援センターの職員や、認知症地域支援推進員、各講師が来場をお待ちしています。

### 介護家族の会・当事者の会

(時間 午前9時30分～11時)

期日	8月1日(木)	8月8日(木)	8月22日(木)	8月29日(木)
会場	温泉センターウィナス	白水高齢者交流センター	温泉センターウィナス	白水高齢者交流センター
内容	心理相談と お楽しみクッキング	学習療法 脳トレーニング	学習療法 脳トレーニング	お楽しみクッキング

## 南阿蘇村商工会

### ●商工会の日記念事業 「村をきれいに美しく」

毎年6月10日は、商工会法が施行されたことに由来し「商工会の日」と呼ばれ、商工会の記念日となっています。全国各地の商工会がその記念行事として、さまざまな地域貢献活動を行っています。村商工会でも毎年その時期には「村をきれいに」を合言葉に、奉仕活動を行っています。本年も、6月9日(日)に村一帯の清掃作業を実施しました。午前6時30分から、白水地区、久木野地区、長陽地区の3地区に分かれ、空き缶・タバコの吸殻・ビン・ビン・雑誌などを分別。あいにくの雨模様でしたが、参加者によって軽トラクレーン一台分のごみを回収しました。

日ごろ何気なく通っている道もかなりのゴミが落ちており、清掃美化活動の意義あることがつくづくわかりました。翌日には、商工会の女性部による「花いっぱい運動」も実施。プランターへの土入れから植え込みと、部員一丸となり親睦を図りながら作業を進め、花の苗300本を定植しました。また、本年度は夏の節電対策として本所の窓際にグリーンカーテンを設置すべく、ゴーヤとキュウリの植え付けを行いました。定植したプランターは村役場の各庁舎、福祉施設へ配置。きっと訪れる人の心を和ませてくれることでしょう。



たくさんのゴミが集まりました