



吉川健康福祉センターだより

第153号
発行
2023.12.01

「みっきい☆シニア健康サポート事業」お役立ち情報⑨



みなさん、気持ちが沈みがち…ということはありませんか？
気持ちが沈んでしまうなどのうつ症状は高齢者の2～3割程度に見られるそうです。
高齢期の心の不調は、疲れやすい、痛いなど身体症状としてあらわれることもあります。

吉川地区の後期高齢者のうち
健康状態があまりよくないと答えた方の割合

吉川地区 **14.0%** 三木市全体 **8.5%**

高齢期は身体的な衰えに加え、家族や友人との死別、仕事や家庭での役割
がなくなるなど喪失感を抱きやすいため、うつ状態になりやすいと言われています。



こんな症状ありませんか？

- 不安で落ち着かない
- 物事が決められなくなった
- 根気が続かない
- 夜中に何度も目が覚める
- 食欲がない
- 好きなことに興味がなくなった

- ### 心を元気にするポイント
- ★生活リズムを整えましょう。
 - ★ゆっくり休む時間をつくりましょう。
 - ★つらい気持ちは我慢せず話しましょう。
 - ★毎日笑って過ごしましょう。
 - ★社会とのつながりを大切にしましょう。
 - ★散歩など外出する回数を増やしましょう。
- 口角を上げて
免疫アップ◎

社会参加の割合が高い地域ほど認知症やうつの
リスクが低いという研究結果が出ています。
地域の方との交流を大切にしましょう。

落ち込みが続くときは…

早期に治療を受ければ回復することも多いです。
専門の医療機関で診てもらいましょう。

町ぐるみ健診結果相談会・成人保健相談のご案内

町ぐるみ健診の結果はいかがでしたか？
健診は受けた後が大切です★
一緒に生活習慣の改善をしていきましょう♪



12月13日(水) 受付時間：14時～15時30分

【内容】医師・保健師・栄養士による健康相談
血圧測定・尿検査・血液検査など
健診結果もぜひお持ちください！

※血液検査のみ ¥1,000必要・要予約

【問合せ先】72-2210(健康福祉課)

【健康運動講習会 絶賛開催中!】**無料**

ストレッチやチェアエクササイズなど
楽しく体を動かしましょう♪

12月 5日(火)	12月19日(火)
1月16日(火)	1月30日(火)
2月13日(火)	2月27日(火)

10時～11時30分

吉川健康福祉センター

トレーニングルームにて



【問い合わせ・申し込み先】
72-2210(健康福祉課)

* * * 五目炒めなます * * * お節料理の一品にいかがですか？

レシピ提供：いずみ会

- ①干し椎茸は戻してせん切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、水気をしぼってせん切りにする。れんこんは薄いいちょう切りにし、酢水につける。大根、人参は皮をむいてせん切りにする。
- ②きぬさやは茹でて、斜めのせん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱して、①の材料を炒める。全体に火が通り、しんなりしたらAを加えて、汁気が少し残る程度まで炒める。
- ④器に盛り、きぬさを散らす。

材料(4人分)

大根	100g	A	酢	大さじ2
人参	25g		砂糖	大さじ1
れんこん	40g		しょう油	大さじ1
干し椎茸	1枚		ごま油	大さじ1
油揚げ	2/3枚		きぬさや	15g

1人分	エネルギー	73kcal	脂質	4.5g
	たんぱく質	1.5g	塩分	0.6g
	カルシウム	21mg		

令和 5 年 12 月

児童センター・ 吉川児童館だより



児童センター ☎ 0794(82)2069

三木市福井 1933-12 (教育センター 1 階)
開館時間 午前 9 時～午後 5 時
(正午～午後 1 時までは、食事室と
図書コーナーのみ利用可)

休館日 第 4 日曜日、年末年始



児童センター

吉川児童館 ☎ 0794(72)2220

三木市吉川町大沢 412 (吉川支所 3 階)
開館時間 午前 9 時～正午
午後 1 時～4 時 30 分

休館日 日・月・祝日・年末年始



吉川児童館

◆申込方法◆

12/1 より専用 2 次元コード・ホームページから申込みできます。三木市にお住いの方優先となります。なお「母親リフレッシュ教室」の申込みが多数の場合は、抽選になります。抽選結果は締切後、メールでお知らせします。パソコンやスマートフォンからの申込みができない場合は児童センターまでお問い合わせください。

1 月のあかちゃんあつまれ 1・2・3 要申込・先着順

	対象※	日程	内容	相談員
1	5 か月まで	1/9 (火)	お正月あそび	保健師
2	6～9 か月	1/16 (火)	ベビーマッサージ	保健師
3	10～12 か月	1/23 (火)	産後ダンス	栄養士

※実施当日の月齢でお申し込みください

時 間 午前 10 時～11 時 30 分
場 所 児童センター プレイルーム
対 象 乳児とその保護者 10 組程度
持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ

母親リフレッシュ教室

要申込

「スマホでこどもを可愛く撮るコツ！！」

日 時 1 月 15 日 (月)
午前 10 時～11 時 30 分
場 所 教育センター 大研修室
対 象 子育て中の保護者または親子 (父親参加可)
講 師 吉田 明香さん
内 容 お話と撮影
定 員 16 名
締 切 12 月 24 日 (日)
持ち物 スマートフォン、筆記用具、飲料

※いつもの母親リフレッシュ教室と違い託児はありません。



スマホ 可愛く撮るコツ

年末年始のお知らせ

児童センターは 12/28～1/4、吉川児童館は 12/29～1/3 まで休館となります。



児童センターの改修工事 (12 月末まで) の影響で、ご不便をおかけしています。利用制限などの最新情報はホームページでご確認いただけます。宜しくお願いします。

三木市社会福祉協議会

よかわステーションだより

開設時間 月～金（土日祝除く）8：30～17：15

電話番号 0794-72-2940

FAX番号 0794-76-2244

第2回吉川地区福祉委員連絡会開催



令和5年11月9日、吉川健康福祉センターにて吉川地区福祉委員連絡会を開催し、47人が参加しました。

今回の研修会では「相手の話を聴くこと（傾聴）」を主なテーマに「ワタシもあの方も『人』の心に寄り添う日々」と題し、あそびの工房もくもく屋 田川雅規氏のお話を聞きました。

講義内容の一部を紹介します。

コミュニケーションをとるうえでのポイント

- ・感染予防でマスクをしている人が多いため、人の表情が分かりにくい状況です。できるだけ眉を上げ、眉間にしわがよらないように意識することで、マスクをしていても印象が優しくなり、話しかけられやすく接しやすい人になる。
- ・自分から日頃の困っていることや「助けてほしい」や「手伝ってほしい」と話すことで、話を聞いた人も「私も同じことで困っているのよ」と声を上げやすくなる。その積み重ねが相談しやすい関係の構築へとつながる。
- ・相談を受ける側が、日頃から「受援力」（支援を受けようとする力）を養うことで、相談者の思いに共感し、寄り添った対応をすることにつながる。

講義のなかでは、二人一組になったの演習する場面もありました。「人の話を聞くこと」、「人に話を聞いてもらうこと」の何気ない会話のやり取りや、話の最後に互いに「なあ～」と相づちを打つことで、その場が和みます。

福祉委員のような地域の中で役割を持つ人は、特別なことをする人ではなく、普段は近所の人として関わり、困りごとの相談を受けた際に、関係機関につなぐことが大切と説明がありました。

人の心に寄り添うには、何気ない会話や、話しやすい空気づくりが大切であることを学びました。福祉委員が目指す住民同士の支えあいによる「誰もが安心して暮らせるまちづくり」に結びつく研修会となりました。



イベント・事業名(連絡先☎)	日時	会場等
市民ふくし相談(72-2940)	12月 4日(月) 13:30~16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	12月 6日(水)・15日(金)14:00~16:00	1階 相談室
吉川民生委員児童委員協議会定例会	12月 14日(木) 14:00~15:30	2階 コミュニティホール

※※ 休館のお知らせ ※※

12月29日(金曜日)から1月3日(水曜日)まで、
年末年始のため全館休館となります。
1月4日(木曜日)から通常通りご利用いただけます。

トライやるウィーク(職場体験 11/13~11/17)を終えて

トライやるウィークで吉川中学校から来た小林 志空です。
ぼくは吉川健康福祉センターで5日間と短い期間に多くを学ぶことができました。皆さん優しく教えてくださるのでとてもわかりやすかったです。フレイル対策や家で出来る運動、そして高齢者の方皆さん気軽に話して下さるのでとても元気をいただきました！
この一週間ありがとうございました。



《加東健康福祉事務所からのお知らせ》



事業名	日程	内容
こころのケア相談	12月21日(木)	眠れない、イライラする、不安が強い、思春期・ひきこもり問題、高齢者のこころの問題等

- ・本人・家族・関係者・支援者の相談に応じます。相談は無料です。
- ・要予約となっておりますので、下記へお申し込みください。上記以外でも随時、保健師による相談を行っています。
- ★予約・問合せ先 ☎0795-42-9367(地域保健課) 住所:加東市社字西柿1075-2



健康プールレッスン タイムテーブル

	午前(9:00~12:00)	午後(13:30~16:30)	夜間(18:00~21:00)
火	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操 (※1)	14:00-14:45 転倒予防ウォーク&機能改善	
木	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操	13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	19:45-20:30 転倒予防ウォーク&機能改善
土		13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	
日	閉 館	13:30-14:30 ※障がい者の時間	



お得な回数券
あります!!

【プール利用料】水着・帽子着用

大人(高校生以上) 市内200円 市外300円
子ども(小中学生) 市内100円 市外150円

*小学6年生までのお子様1名に対して、保護者が1名必ず一緒に入水し安全管理をお願いします。

*レッスン及び障がい者の時間以外は、自主活動できます。

【レッスン料】1回 100円

(※1) 第3火曜日の11:15~12:00は「障がい者の時間」となります。


★トレーニングルームにおけるレッスン★

毎週木曜日 ① 19:15-19:45
② 20:00-20:30



トレーニングルーム内の運動機器は、無料で
ご自由に利用いただけます。詳細は、健康福祉課
(Tel:72-2210) までお気軽にお問合せ下さい♪



吉川支所(吉川健康福祉センター) 〒673-1192 三木市吉川町大沢412 	三木市吉川支所	市民生活課	☎ 72-0180 FAX 72-1680
		健康福祉課	☎ 72-2210 FAX 72-1680
		地域振興課	☎ 72-0183 FAX 72-1694
	三木市地域包括支援センター	吉川サブセンター	☎ 72-2222 FAX 72-1680
	吉川児童館		☎・FAX 72-2220
	社会福祉法人 三木市社会福祉協議会 よかわステーション		☎ 72-2940 FAX 76-2244
	三木市シルバー人材センター	吉川地区作業事務所	☎・FAX 72-1361