

Information

認知症家族のつどいの開催について

認知症の方を介護する家族には、肉体的にも精神的にも、大きな負担がかかります。しかし、周囲の理解がないために辛い思いをしたり、身近に相談できる人がいなかったりして、悩みを抱え込んでしまう方も多いのが現状です。

そこで町では、認知症の方を介護する家族等への支援を行うため、認知症介護の経験を持つ家族同士の交流会を、2ヶ月に1回開催します。一人で悩まずに、「つどい」で思いを話してみませんか。

日 時：奇数月の第3金曜日 10時～12時
※変更になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

場 所：総合福祉センターひまわり

対 象：鬼北町在住で認知症の方を介護している方 ※在宅、施設、遠距離介護など状況は問いません。

問 役場 保健福祉課 地域包括支援センター 内線3122

Information

9月10日から9月16日は、自殺予防週間です！

全国の自殺者は、平成10年以降連続して3万人を超えています。愛媛県でも、年間300人以上の人が自殺で亡くなっています。これは、交通事故による死亡者の4倍以上となります。

2週間以上続く「眠れない」は『うつ』のサインかも？

自ら命を絶った人の9割は、何らかの心の病を有していたとの報告があります。その中で、最も多かったのが『うつ』です。しかし、感情や意欲の低下などの心の変化は意外と自覚しにくく、周囲も気づきにくいものです。

睡眠は、「心の疲れのパロメーター」と言えます。疲れているのに眠れない日が2週間以上続く場合は要注意です。「寝つきが悪い」「夜中に目が覚めて眠れない」など、心当たりはありませんか？

周りの人にできることは？

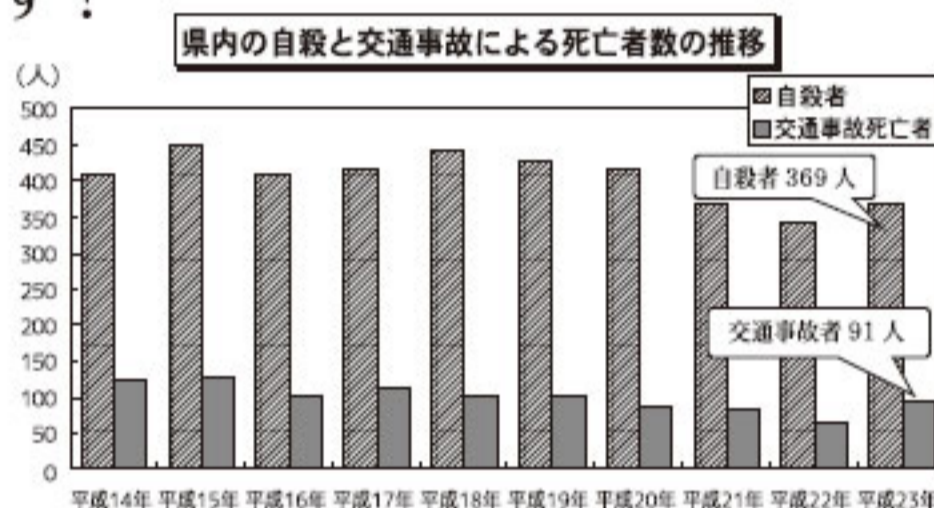
「自分自身を、そして自分の身近な人を大切にする」そんな当たり前のことが、うつ病や自殺を防ぐ一番の方法です。一人で頑張らず、困った時は、身近な人に話したり、医療機関(精神科・心療内科・かかりつけ医)やさまざまな相談窓口で相談してください。もし、本人がしんどくて一人で行けないときは、家族や周囲の人が付き添ってあげると安心です。周囲の気づきや手助けが、本人を救うことにつながります。

うつ病は決して特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。後回しにせず、早めに相談しましょう。

こころの相談窓口

役場 保健福祉課 保健係 内線3113

宇和島保健所 ☎0895-22-5211 内線275



Information

平成24年度鬼北町戦没者追悼式の開催について

鬼北町出身の戦没者に対し、追悼の誠を捧げ平和を祈念するため、「鬼北町戦没者追悼式」を開催いたします。ご遺族の参列をお願いいたします。

日 時：平成24年10月4日(木) 午前10:00開式

会 場：広見体育センター(鬼北町役場横)

問 役場 保健福祉課 社会福祉係 内線3112