

令和4年発

にしき福祉相談センター かわら版

第7号2022年8月

メール相談

昨年12月1日から、Eメール相談が可能となり今年度4月1日から本格的にEメール相談の運用となりました。お気軽にご利用下さい。24時間365日送信が可能ですが、返信は開所時間内になります。メール相談の開始に伴い、開所時間が変わりました。

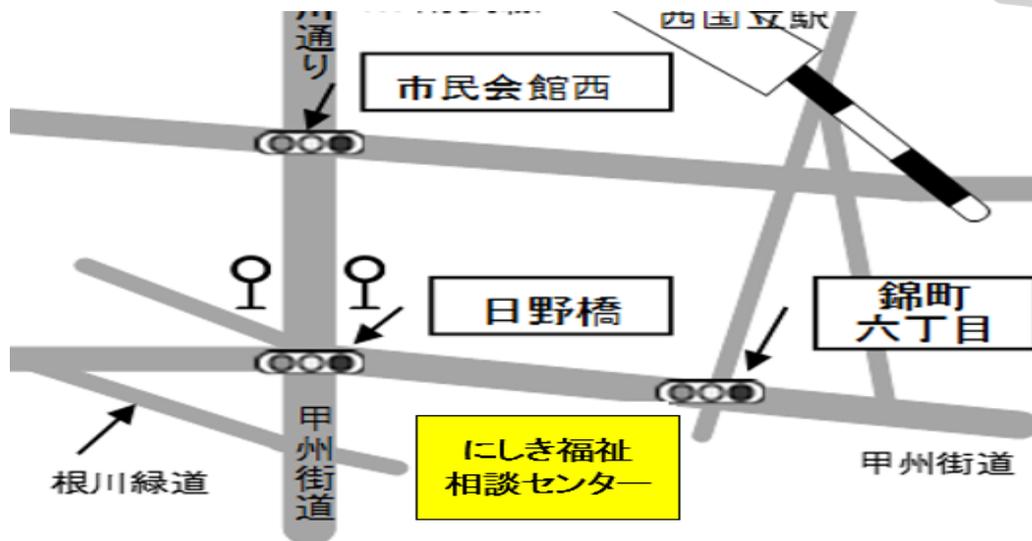
開所時間：月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

にしき福祉相談センターのメールアドレス

s-nishiki@shisei.or.jp

にしき福祉相談センター地図

☎ 042-527-0321



耳より情報

睡眠と健康

今年も6月から夏日が続き、寝不足になられた方も大勢いたと思います。最近、エアコンを上手に活用した快適な過ごし方が紹介されています。

健康な高齢者のかたでも年齢とともに睡眠が浅くなり、途中覚醒や早期覚醒が増加してくるそうです。睡眠を妨げるこころや体の病気にかかるとさまざまな睡眠障害が出現するようで、原因に合わせた対処や治療が必要になります。

また、睡眠問題は万病のもとともいわれています。

「健康日本21」では様々な精神疾患と身体疾患の予防の観点から健やかな睡眠と休養を確保することを推奨しています。睡眠は人生の3分の1を占めています。この機会に自身の睡眠が健やかであるか見直してはいかがでしょうか

墓じまい

「暑さ寒さも彼岸まで」と昔からよく耳にします。春のお彼岸と秋のお彼岸と1年に2度訪れ秋の彼岸が近づいています。全国的に供養行事としてお墓参りにいかれます。皆様のご家庭でも先祖代々のお寺・お墓があり彼岸はもとより命日等にもお墓参りにいかれることでしょう。しかし、墓を引き継ぐ人がいない・住まいから遠いためこの先管理が難しい等の事情で、墓じまいをするケースが増えてきています。7月「仏壇のはせがわ」に協力をえ「墓じまい」をテーマにはごろも地域包括支援センターで開催している「小地域ケア会議」でとり上げました。初めて墓じまいについて情報を得た方も多かったようです。知っているようで知らないお墓にまつわるあれこれを考えてみませんか。



コロナ禍で皆さんの生活様式に大きな変化はありましたか。

かわら版の創刊号では、「オンライン」(ZOOM)についてお知らせしました。別名「テレビ電話機能」でコミュニケーションツールとして定着しています。皆さんの身近な場面を思い浮かべて下さい。

大学生が、大学に通う事なくまた仲間とも会う機会もなく一年が過ぎてしまった。高齢者施設でも、ご家族との面会制限で対面で会う事が難しくなりました。病院へ入院した場合も然りです。このような状況のなかで、オンラインによる授業や面会で対応していることをTVのニュース・新聞記事で目にされたかと思えます。

地域包括支援センターの相談も場合によっては、オンライン相談の対応も行います。

しかし、はじめて使うには不安があるという方もいしゃると思います。地域では「スマホ教室」が盛んに開催され、「入門編」「ステップアップ編」「スマホサロン」などレベルに応じた内容になっています。

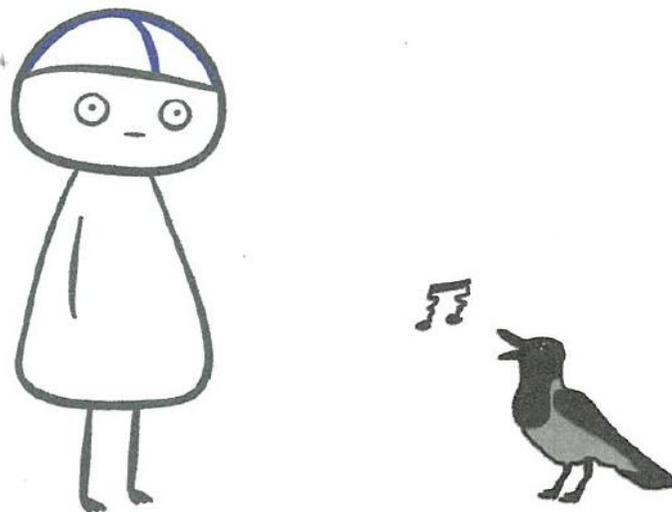
毎年立川市では、市民を対象とした「福祉フォーラム」を開催しており、今年は10月に「スマホ」に関連した内容で予定しております。詳細は次号でお知らせいたしますのでお楽しみに！！ *参加方法は市の広報でお知らせいたします。

ちょっとひと息

一休みしておりましたフィンランドのことわざをお届けします。

カラスはカラスの声で歌う

ÄÄNELLÄÄN SE VARISKIN LAULAA



【みんな頑張っている】

編集後記

3年振りの行動制限がない夏でしたが、まだまだ解放的にはなれません。最近では伝統的な日本文化に触れることが多くなっています。三味線をきっかけに歌舞伎に興味をもち始めています。アニメを始めサブカルチャーに注目が行きがちですが、まだまだある伝統文化の良さを見直そうと思います。(M/M)