

# はちみつ便り



〒123-0845足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

## 4月から“孤立ゼロプロジェクト”がスタートしました!

近年、血縁関係の希薄化や地縁の衰退など、人と人とのつながりが薄れたことによる社会的孤立を背景とした社会問題が起きています。こうした状況を打破するために、足立区では「孤立対策＝孤立ゼロプロジェクト」を始めました。



孤立ゼロプロジェクトは、区民がいくつになっても地域の人との交流を図るとともに、生きがいを持って様々な地域活動に参画できる、「暮らしやすいまち」、「住み続けたいまち」の実現を図ることを基本理念としています。地域における見守り活動を支援するとともに、日常的な寄り添い支援活動を通じて、支援を必要とする方を早期に発見し、必要なサービスにつなぎ、地域活動などへの社会参加を促していく一連の活動を行っていきます。



### 孤立ゼロプロジェクトでは、以下の活動を行います。

1. 孤立に関する実態調査活動
2. 1の実態調査以外で地域で孤立状態にあると疑われる方を発見した場合の区や関係機関への連絡活動
3. 2で連絡を受けた方に対する確認調査活動
4. 地域における日常的寄り添い支援活動
5. 支援を必要とする方に対する地域活動等の紹介や社会参加を促すための情報提供
6. 支援を必要とする方が保健医療サービスや福祉サービス、介護サービスなどを円滑かつ適切に利用できるようにするための支援活動
7. 支援を必要とする方の生命、身体又は財産に危険が生じ、又は生ずるおそれがある場合に生命、身体又は財産を円滑かつ迅速に保護する活動

当地域包括支援センターの担当エリアでは西新井本町住宅自治会が先行調査をはじめています。地域の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い致します。



# 気分が落ちこむことはありませんか？

環境の変化などストレスが重なって気分が落ちこみ、『何をやっても楽しくない』『何もする気が起こらない』というようなことは誰にでも起こりえますが、大抵は一時的なものです。しかし、このような状態が2週間以上続くような場合はうつ病の可能性がります。

うつ病は、誰にでもかかる可能性のある病気です、早期発見、早期治療が大切になります。

「いつもと違うな」というようなところの不調（やる気が出ない、抑うつ気分）や身体の不調（不眠、全身の倦怠感）に気づいたら早めに対応し、自分にあったストレス解消法を探し、出来るだけその日のストレスはその日のうちに解消しましょう。

例えば、お友達と近くの公園でおしゃべりをしたり美味しいものを食べて上手に気分転換を図ることが健康の秘訣につながります。

## 気分転換の方法



### ★好きなこと、楽しい事をする★

- スポーツをする
- 音楽を聴く
- 美味しいものを食べる
- カラオケで歌う
- おもいっきりおしゃべり
- 温泉につかる



### ★自然と触れ合う★

- 身近な生活の中で四季折々の変化を楽しむ
- 散歩 家庭菜園 山歩き



### ★五感を楽しむ★

- 写真を撮る
- 料理をつくる
- 絵をかく



## 新しい仲間が増えました



4月1日より支援センターに入職いたしました、山田と申します。日々勉強し、地域の皆様が笑顔で安心して生活を送るためのお役にたてるよう努力してまいります。これから宜しくお願い致します。

## ほっと一息

子供の頃に比べて1日、1年が過ぎるのが早く感じます。桜咲くこの季節、気持ちを切り替えるのには丁度よい時期です。1日、1年、一瞬を今よりも大切にして充実した毎日を送りたいと思います。

