

健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

9月は福祉にふれあう福祉月間

福祉について改めて考える機会として、毎年9月を福祉月間と定め、福祉に関するさまざまなイベントを開催しています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、福祉大会は関係者のみでの開催とし、社協福祉まつりでは福祉まつり店や体験型のイベントは行いません。

ふれあいフェスティバル2022

催し	日時	場所	内容
第49回福祉大会	9月19日(月) 10:00~11:30	ハーモニーホール座間大ホール	福祉に功労のあった方などの表彰(自立更生・援護功労表彰、福祉功労感謝、福祉推進作文・標語入賞作表彰、市社会福祉協議会会長表彰・感謝)※関係者のみで開催。
フードドライブ(第39回社協福祉まつり)	9月1日(木)~19日(月) 10:00~14:30	市内各所	家で眠っている食品を持ち寄り、支援を必要とする人達に届ける
オンラインスタンプリアー(第39回社協福祉まつり)	9月1日(木)~30日(金) 9:00~17:00	市内各所	スマートフォンを使って市内全域に設置されたポイントを集める(参加賞および賞品(抽選)あり)
スタンプリアー参加賞引き換え(第39回社協福祉まつり)	9月19日(月)~10月7日(金) 10:00~16:00(土曜・日曜を除く)	サニープレイス座間	

※詳しくは、市社会福祉協議会ホームページ (<https://www.zamashakyo.jp>) をご覧ください。

※駐車場の台数に限りがあるため、公共交通機関でお越しください。

福祉月間中の催し

催し	日時	場所	内容
福祉パネル展	9月16日(金)~19日(月) 8:30~17:15	市役所1階アトリウム	市福祉施設・事業や市社協事業などの紹介
福祉展・趣味の作品展※感染症対策のため、入場制限を行う場合があります。	9月17日(土)~19日(月) 10:00~16:30	ハーモニーホール座間ギャラリー	60歳以上の方と障がい者(児)の手作り作品の展示

担当福祉長寿課 ☎046(252)8247 (FAX)046(255)3550

ざまシニアサポーター養成講座

介護予防の知識と運動技術を学び、地域で介護予防を広める「ざまシニアサポーター」を養成する講座を開催します。動きやすい服装・靴でお越しください。

日時 10月17日~11月14日の毎週月曜日14:00~16:00 (全5回)

場所 市民健康センター1階多目的室

内容 高齢者の特性や介護予防、足腰の衰えと認知症を予防する運動、運動指導の実践、サロン・サークルの運営など

対象 全日程参加でき、次のいずれかに該当する市内在住者

- 市内在住で要支援・介護認定がない60~75歳の方
- 高齢者の通いの場(サロン、サークルなど)の運営・支援をしている方で、活動に介護予防の要素を取り入れたい方
- 高齢者の通いの場(サロン、サークルなど)の活動を始めたいと考えている方

定員 30人(多数抽選)

持物 筆記用具、飲み物、汗拭きタオル

申込 9月22日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当介護保険課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

【広告】 座間市民のみなさまへ

### ご葬儀相談センター

#### 人形供養 毎週日曜日受付

「もっと気軽に葬儀について相談したい」という方のため相鉄/小田急線の相模大駅そばに相談センターを開設いたしました。文化創造拠点シリウスより徒歩3分、葬儀に関わる全てのご相談を年中無休受付しております。しらくらセレモニーは相談して良かった。任せて良かった。と皆様に言われる葬儀社を目指します。

ご葬儀相談センター  
大和東3-5-5大和駅より徒歩7分

しらくらセレモニー  
家族葬・人形供養のことなら  
大和市大和東3-5-5  
☎046-289-2828

宗倉代表

【広告】

### 一生懸命 たたみただけです。

外壁塗装・屋根塗装・増改築・リフォーム 専門店  
職人直営 (株)ウイングビルド  
0120-45-7775  
リフォーム室 新設 神奈川県横浜市深谷中8-1-12  
神奈川県大和市深谷1-9-11  
アパート・マンション・店舗も実績多数!  
大型の工場やタンクまで対応しています。  
PayPay au PAY イオンのリフォームローン使えます!

自殺予防週間

毎年9月10日~16日は、誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指し、自殺に対する正しい知識を得る「自殺予防週間」です。自殺を防ぐためには、原因となるさまざまな問題を解決し、全ての人にとって「安心して暮らせるまちをつくる」ことが必要です。皆さんの支えで防げる自殺もあることを知りましょう。

あなたもゲートキーパーに

ゲートキーパーとは、心に不調を抱える方、自殺に傾く人のサインに気づき、対応することができる人のことです。自殺を防ぐためには、普段からの「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」が大切です。

◆気づき

発言・行動・体調の変化に敏感になり、悩みや問題を抱えている人が発するサインに早く気づきましょう。変化に気付いたら、「眠れていますか?」など、声掛けをしましょう。

◆傾聴

悩みを話してくれたら、時間をかけて傾聴しましょう。話題をそらす、否定、表面的な励ましは逆効果です。気持ちを尊重・共感した上で、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

◆つなぎ

心の病気や社会・経済的な問題などは、公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。相談を受けた側も、抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、家族や友人などのキーパーソンに協力を求め、連携を取りましょう。

◆見守り

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを掛け、焦らず寄り添いながら見守りましょう。必要に応じ、キーパーソンと連携を取り、専門家に情報を提供しましょう。

2週間以上続く不眠は、うつ病のサインかも

2週間以上継続する不眠は、うつ病の恐れがあります。うつ病の早期発見が、早期治療や自殺予防につながります。疲れていても眠れない日が続く方は、早めに医療・専門機関へ相談してください。また、身近な人の不眠に気付いたときは「眠れていますか?」などの声掛けを行いましょう。

担当障がい福祉課 ☎046(252)7978 (FAX)046(252)7043

脳いきいき運動講座

認知症予防に効果的といわれるコグニサイズを取り入れた運動やミニ講座、簡単な測定などを通して楽しく認知症予防を学びます。動きやすい服装・靴でお越しください。

日時 10月28日(金)、11月11日(金)・17日(木)9:40~11:40

場所 市公民館3階集会所

対象 65歳以上で運動制限がない市内在住者

定員 30人(多数抽選)

費用 600円(全3回分)

持物 筆記用具、汗拭きタオル、飲み物

申込 9月30日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当介護保険課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

認知症を身近に考えるパネル展

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して

9月21日は認知症の原因の一つであるアルツハイマー病への正しい理解を啓発するために、世界アルツハイマーデーと定められています。市では、「認知症の人やその家族が安心して暮らせるまちを目指して」をテーマとしたパネル展を開催します。

日時 ①9月16日(金)~22日(木) 8:30~17:15(平日のみ) ②9月16日(金)~25日(日)10:00~21:00

場所 ①市役所1階市民サロン②イオンモール座間3階ハロー赤ちゃんコトリ店横

内容 認知症に関する情報や対応方法などの紹介

担当介護保険課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

