



自治会だより 地域の絆

第8回

●問い合わせ 協働推進係

魅力あふれる遠賀町の自治会活動から、皆さんが思わず「かわいいね!」と言いたくなる素敵なニュースをお知らせします。

老若男女で楽しむ敬老会 浅木区

世帯数 509世帯
自治会加入率 74.1%
高齢化率 30.5%

浅木区では9月18日に「浅木区敬老会」を行いました。区内には特別養護老人ホーム遠賀園がありますが、浅木区公民館のスペースの関係もあり、敬老会の式典は公民館と遠賀園に分かれて開催しました。式典後は公民館と遠賀園のそれぞれで演芸を行いました。出演者の大半は地元浅木区の人たちで、区内にある南部保育園、浅木小学校の児童から80代の方まで幅広い年代の皆さんです。



区民が作り上げた楽しい演芸

日頃から練習を積み重ねた踊りや、楽器演奏、寸劇など、「あの人はこんなことができるのか」など新しい発見もあり楽しいひと時になりました。子どもたちの頑張りや、福祉施設四方の里の皆さんの出演には大きな声援もあり、高齢者の皆さんには励みになり、地区の皆さんの絆を深める時間になりました。

区内3つの公民館を拠点に 別府区

世帯数 722世帯
自治会加入率 88.0%
高齢化率 34.6%

別府区は、別府公民館のほか区の北東部の緑光苑、南西部の千代丸の両地区にも公民館があり、3つの拠点で活動を行っています。敬老会や公民館対抗球技大会は、各公民館単位で行い、一斉清掃や防災訓練、夏期の防犯パトロールなどは区全体で取り組んでいます。他にも福祉ネットワーク事業では、区内の70歳以上の一人暮らし、75歳以上の二人暮らしの方を対象に、見守り活動を行っています。毎年、見守り活動の対象者を70人ほど招き「おたのしみ会」を開き、バンド演奏やネットワーク推進委員によるフラダンスなどを行い、楽しんでもらいます。緑光苑公民館を拠点に「ルビークラブ」というサロン活動が行われ、体操や料理教室などを実施しています。このように別府区では区内3つの公民館を拠点に、地域の一層のふれあいに努めています。



福祉ネットワーク事業

はっぴ健康辞典

Health Dictionary

●問い合わせ 健康対策係

産後ママのメンタルヘルスケア

心を健康にして笑顔いっぱい育児を

妊娠・出産・育児。短期間のうちにママの体と心には次々と大きな変化が起こります。特に出産後の急激な体の変化や、慣れない育児は心に大きな影響を与えます。

出産後、軽いうつ症状が現れることをマタニティブルー、一日中憂うつだったり楽しいことが楽しく思えなくなる状態が持続することを産後うつ病と呼びます。

ホルモンバランスの急激な変化

出産後は女性ホルモンのバランスが急激に変化します。そのためママの気持ちに大きな影響を与え、気持ちが沈み、意欲や集中力の低下などの症状が現れます。

急激に変わる生活環境も要因

出産後は赤ちゃん中心の生活になり、生活のリズムが大きく変わります。夜も頻繁に起きるので睡眠不足になりがちです。ママも頑張つて疲れもたまってきます。疲労がたまるほどママはストレスの影響を受けるようになります。

大切なことは、いかにママの心身の負担を軽くするか

同ストレスがかかっても、受け止め方には個人差があります。育児ストレスを軽くするのに効果的な方法は次のとおりです。

ゆっくり体を休める時間をつくってもらう

授乳とおむつ替えを繰り返す睡眠が十分に取れないママにはパパや祖父母などのサポートが必要です。たとえ時間が短くてもゆっくり睡眠をとれたり、休めたりする時間をつくってあげましょう。

つらい気持ちを共有

つらい気持ちを身近な信頼できる人と共有してもらうようにしましょう。それが難しいときは保健師や助産師に相談してください。一人でつらい気持ちを抱え込まないようにつらいことが大切です。

気軽に話し合える仲間をつくる

子育てひろばや教室などに参加し、子育てについて気軽に話せるママ友など信頼できる仲間や知人をつくるのもいいでしょう。

遠賀町でも親子教室や子育て支援ひろば「くっぴい」などがあります。毎月実施しているすくすくひろばでは保健師・助産師・栄養士による相談も受け付けています。困ったときや悩んでいるときはぜひお気軽にご利用ください。ママたちの笑顔がいっぱいの育児になるよう応援しています。