

# 御影新田の道祖神祭り

1月7日(日) 午後6時～

場所 小諸市大字御影新田  
御影コミュニティセンター前



御影新田の道祖神祭りは、江戸時代から300年以上続いている正月の伝統行事です。県の重要無形民俗文化財にも指定されていて、毎年1月7日に無病息災、五穀豊穡、子孫繁栄、家内安全などを願い、子どもたちを乗せた上宿と下宿の2台の大山車が囃子太鼓とともにぶつかり合いを繰り広げるひと味違った勇壮な祭りです。



小諸市・軽井沢町のイベント

問い合わせ先  
道祖神世話人会長  
土屋 ☎23-4540

情報などをお知らせします。

【問い合わせ】  
軽井沢町社会体育館  
☎45-7772

## 軽井沢国際カーリング選手権大会

# 2007

今年度も、カーリングの普及発展を目的として、国際カーリング選手権大会が開催されます。今が旬の「氷上のチェス」をぜひご堪能ください。



**とき** 1/31(水) 13時 ▶ 2/4(日) 16時まで  
**ところ** 軽井沢町風越公園 スカップ軽井沢  
**入場料** 無料

参加国  
男子 カナダ・ノルウェー・アメリカ・スイス・オーストラリア・日本  
女子 スウェーデン・アメリカ・カナダ・ドイツ・中国・日本

**KARUIZAWA** http://www.town.karuizawa.nagano.jp/

# 介護のとびら

問い合わせ先  
地域包括支援センター  
電話 31-25100(やまゆり共同作業所内)

## 高齢者の「うつ」を予防しましょう

自分でできる介護予防 その2

うつ(うつ)状態・うつ病は、特別な病気ではありません。厚生労働省の調査では、15人に1人以上が一生のうちうつを経験するというデータが出ています。うつになると生活全体が不活発になるので、心や体の機能が低下しやすくなってしまいます。高齢期を自分らしく生きていくためには、うつを予防することがとても大切です。

高齢者がうつになりやすい状況は、

- 病气、けが、心や体の変化
- 社会や家庭での役割の変化、喪失
- 身近な人との死別
- 人付き合いの減少
- 転居

などがあります。

つらいことや不安なことがあって気分が落ち込んだり、何をしても楽しく感じないことは誰にでもあります。ほとんどの場合は自然に回復していきます。でも、いつまでもそのような状態が続く時は、うつの可能性があります。

初期の症状には、「眠れない・早く目が覚める」「疲れる」「食欲がなくなる」「まわりに関心がなくなる」「不安」などがよくみられます。また、高齢者の特徴として、認知症に似た「物忘れ」が起きることがあります。

「わけもなく疲れる」「やる気が起きない」「頭がぼんやりする」など、いつもと違う感覚はうつのサインかもしれません。気がついたときには、まず、ゆっくりと休みましょう。信頼できる人につらい気持ちを話したり、規則正しい生活を心がける。仕事や家事の負担を軽くすることも効果的です。

また、適切な判断ができにくくなっていくので、重要な決定(引越、契約など)は先延ばしにしましょう。

症状やサインが2週間以上続いたときは、かかりつけ医や医療機関に相談しましょう。時間がたてば自然に治ると考えるのは禁物です。

地域包括支援センターでも相談を受け付けています。早めに適切な治療やケアを受ければ、うつは回復します。

## やまゆり共同作業所でお茶しませんか?

### やまゆり家族会

### 『ふれあい交流会』を開催

地域のみなさんとやまゆり共同作業所の利用者やその家族と一緒にケーキを作りお茶を飲んで交流する『ふれあい交流会』を開催します。

この交流会は、やまゆり家族会が、精神保健福祉への理解を深めていただくことと始めて、今回で5回目になります。

みなさん、ご参加ください。

1月22日(月)

午後1時30分～4時

御代田町保健センター

《定員20名/参加費1000円》

※エプロンを持参ください。

申込締切 1月9日(火)

### 内容

○ケーキ作り

講師 山崎由美子さん

○茶話会

【申し込み・問い合わせ先】

保健センター(32)2554

