

介護のとびら

申し込み・問い合わせ先
地域包括支援センター 電話(31)25100

高齢者はうつになりやすい

『うつ』を予防し、冬を元気にのり切りしましょう。

年をとれば、体の衰えを感じたり、病気になることもあります。今までの生活でできていたことができなくなったり、身近な人の死別などの体験をきっかけに『うつ』になりやすいのが高齢者です。

特に、寒い冬の時期は、体が動きにくく、やる気がおちるため、日ごろの心がけで予防していきましょう。

5. 重要な決定をしない

心の状態が安定していないときや、判断に迷うときは、すぐに決めずに先延ばしにしましょう。

何歳になっても、自分らしくいきいきと暮らしていくため、できる範囲で生活を見直し、介護予防をしていきましょう。

『うつ』にならない生活のヒント

「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う自分に気付いたら、思い切ってペースダウンして休みましょう。

1. つらい気持ちを話してみる
話すことで心が軽くなります。

2. 自分の負担を軽くする

とりあえず、今やらなければならぬことだけを処理する。

3. 生活リズムを整える

できるだけ、決まった時間に寝起きするようにする。

4. 十分に休養する

人に会ったり、会合に行くのがつらいときは、無理に行かずに休みましょう。

第2回 「家族介護教室」のご案内

「高齢者の栄養と食事介助」

講師：池田秀子氏(歯科衛生士)

★実際に食事介助や口の運動を体験しながら、食事の大切さを学びます。

日時：2月2日(土)

午後1時～3時

場所：エコールームよた 大会議室

対象：全町民

定員：40名

※日ごろの生活に役立つ内容です。ご参加をお待ちしています。

家族介護教室のお申し込み、お問い合わせは地域包括支援センターまで。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



御代田中学校3年1組の皆さんが、社会科の授業で学んできた地方自治や町のこと、町長にいろいろ聞いてみたい—ということ、話があって、授業に参加してきました。

クラスではそれぞれの班に分かれて、町への要望などをまとめて、意見発表がありました。

意見・要望としては「通学路に街灯が少ないので、改善してほしい」「御代田駅が古い建物になってきているので、建て替えはできないのか」ということや、町の医療機関に対する意見、ごみの不法投棄のこと、「みよたんの登場する機会を増やしてほしい」という内容など、多岐にわたっていました。

中学校の生徒たちが町の行政や政治に関心を持つことは、とても良いことです。15歳といえば、あと5年で選挙権を持つわけですから。

海外では、選挙権が18歳以上と定めているのは、欧米先進諸国ではほとんどの国がそうなっているそうです。また韓国は19歳、ブラジルは16歳、シンガポールなどは21歳以上など様々です。日本でも18歳選挙権についての議論があります。

いまの若い世代の政治に対する関心や、選挙の投票率など「政治離れ」を指摘する声も少なくありません。政治の動きが日々の私たちの生活に直接かわっているという事実からみると、それぞれの政党や政治家のあり方も責任がないとは言えません。

町長直通

ご意見をお気軽にお寄せください。

ファックス (32)3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp



KOMORO 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



長野県無形民俗文化財

御影道祖神祭



交通安全・五穀豊穰・子孫繁栄・家内安全を祈願する正月行事として、御影地区に江戸時代から300余年続く道祖神祭は、平成8年に県の無形民俗文化財の指定を受けています。

小学校高学年の児童を乗せ、上宿と下宿に分かれた2台の山車が何度も激しくぶつかり合う様子をご覧ください。

- ◆日時 1月7日(月)
 - 山車の出発/護符まき
午後6時～7時30分
 - 山車のぶつかり合い
午後7時30分～8時30分
- ◆場所 御影コミュニティセンター周辺
- ▼問い合わせ先
道祖神世話人会長 吉田 厚 ☎23-5815



軽井沢町 KARUIZAWA

<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/>



軽井沢ウインターフェスティバル2013

1月のイベント

○第52回軽井沢スケート競技大会(小学校の部)

とき 1月5日(土)
ところ 風越公園スケート場

○第51回軽井沢スケート競技大会(中学校の部)

とき 1月12日(土)～13日(日)
ところ 風越公園スケート場
【問い合わせ】 軽井沢町社会体育館 ☎45-7772

○2013 軽井沢オープンカーリング大会

とき 1月12日(土)～14日(月・祝)
ところ スカップ軽井沢
【問い合わせ】 軽井沢オープンカーリング大会事務局 ☎090-3470-0232

◎NHKハートスポーツフェスタ(カーリング/チェアカーリング)が同時開催されます。

とき 1月13日(日) 13時～15時30分
ところ スカップ軽井沢
【問い合わせ】 NPO法人 SC軽井沢クラブ「NHKハートスポーツフェスタ」係 ☎44-6680(平日 10時～18時)

