

【坂】上がりの街・西部

西部市民センターだより

発行 青森市西部市民センター
 〒038-0042 青森市新城字平岡 163-22
 TEL 017-788-2491
 FAX 017-788-2495



講座レポート

「うつ病」ってどんな病気？ 理解し間違わない対処法 (10/20)

今年の地域カアップ講座として10月20日に「うつ病ってどんな病気？理解し間違わない対処法」という講座を開催しました。何かと憂鬱になりがちなコロナ禍の現在、心の病気をテーマにしました。講師は、つくしが丘病院の認定看護師、小田桐 卓也さんです。1. うつ病とは、2. 自殺について、3. うつ病の予防法、4. うつ病の方との接し方、について講義が進められました。講師からは「うつ病にかかるケースは様々。うつ病は年々増えてきている。以前は「心の風邪」と言われていたが、今では風邪のように誰でもかかる。治療すると必ず治る。大切なのは家族の接し方。」だということでした。

うつ病の方の家族がすべきことは、休養しやすい環境をつくる。苦しみを理解しようとする「寄り添いの気持ち」を持つ。家族の精神的負担を軽減し、共倒れを防ぐ。接し方のポイントとしては、①励ましたり、指示をしすぎない。②無理に明るくふるまわない。③休養を優先させ、外出をするように仕向けない。④薬を管理する。ことだそうです。

小田桐講師は、講義が終了した後で、質問がある方の一人一人の話を聞いて、対応してくれました。



うつ病を疑うサイン 気付いたら受診を

センターから

「壁フック付きフレーム」



と「カレンダー」作り



11月23日に「楽しい押し花小物作り」の講座を開催しました。講師は、西部押し花くらぶの大澤喜美子さんです。受講者の皆さんは作品作りに没頭し、アイデアあふれる多種多様な作品を作り上げていらっしゃいました。「押し花に触れ、また作品作りに参加したい」と感想を述べられる方が多く、「楽しく参加頂いて良かった。センターまつりでも同様のイベントを開催しておりますので、来年こそは開催できることを願っております。」と大澤さんはおっしゃっていました。



「塩谷先生のうたごえ&ミニレク」が11月に3回シリーズで開催されました。初日の10日(水)は、脳トレクイズ、歌声、〇×クイズ、レクリエーションゲームなどの多彩な構成で、講座が進みました。歌って、頭を使って、身体を動かしたり、個人戦・グループ戦でゲームを行ったりと盛りだくさんの内容です。

「脳トレクイズ」では、例えば「2683」、「10283」、「8083」⇒「ふろやさん」、「とうふやさん」、「やおやさん」。絵文字の問題などもたくさんありました。

「みんなで歌おう」では「うたごえ喫茶」と「童謡・唱歌」と2種類のテキストから、自分の歌いたい曲を選んでおいて、くじ引きで自分の番号を決めておきます。全員で曲を歌い終わると、選曲した人は、次の選曲者を番号で指名します。もちろん、カラオケ付きです。

「〇×クイズ」は、グループで答えを1つにまとめて、体全体で「〇か×」のポーズとともに大きな声で答えます。「グループでのゲーム」では、ペットボトルの飲み口をカットして受け皿にしてボールを紐で付けたケン玉。ペットボトルに入っている割りばしを取り出す人、入れる人と交替で行います。どちらもグループ全員が早くできた方が勝ちです。

最後は、「ヨサコイ千恵っ子よされ」で締めくくりました。ナルコを両手に持って、よされ節で踊って全員盛り上がりました。きっと3回の講座が終わったらみんなお友達でしょう。



ヨサコイ千恵っ子よされ



お勧め講座・イベントのご案内! (1月)



冬休みこども映写会

開催日：1月14日(金) 13:30~14:30

対象：どなたでも

定員：45人

内容：「あたらしい日本の民話シリーズ② 山になったくじら」
「はれときどきぶた」の2本立てです。



編集後記

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、西部市民センター利用の際に制限を設けていましたが、最近の感染状況等を踏まえ、利用する時間帯および時間の制限を解除することとなりました。このまま終息を迎え、気兼ねなく市民センター利用できることを願っています。

西部市民センター担当：田中、八木橋

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進員室

TEL 017-734-0164 (内線 36)