

「見守りサポート声かけ訪問」1～3号棟 各リーダー報告

11戸の声かけ訪問を実施し、各号棟リーダーより報告を受けた。

● 高齢者の相談窓口として、いつもお世話になっている港島あんしんすこやかセンターですが、そこで発行の港島あんしんすこやかセンター便り4月号に季節柄参考になる記事が掲載されていたので紹介します。声かけ訪問先には配布済みです。

2025年

港島あんしんすこやかセンター便り 4月号

春のメンタルヘルスに気をつけて

例年より厳しかった冬が明け、桜の開花予報が流れる時期になりました。気分も明るくなる気候ですが、春は心の健康に注意が必要な季節でもあります。春先は寒暖差や気圧の変化も大きく、自律神経が乱れやすい時期です。高齢になると自律神経の働きが低下し、体調を崩しやすくなるのも特徴です。交感神経が優位になり、だるさや疲れを感じやすくなるため、早めのケアが長引かせないための方法です！この時期は、いつも以上に次のことを意識してみましょう。

- ① 睡眠を十分にとる**
 - ・短時間でも深く眠れ、翌朝スッキリ目覚めて日中に眠気がなければOK
 - ・寝酒に頼らない
- ② ストレスは早めに対処する**
 - ・愚痴は小出しにして聞いてもらう
 - ・ノートに書きだして、自分を客観的に見る
 - ・自分なりのストレス解消法を見つける（アルコール・ギャンブル等は除く）
- ③ 身体を動かす機会を意識的に増やす**
 - ・疲れが残らない範囲で早歩き
 - ・階段の上り降り
 - ・ストレッチ体操
 - ・ヨガ等（できることを10分から始めてみましょう！）
- ④ 目や首筋・耳を温める**
 - ・熱タオルを当てる（目の疲れ・頭痛・肩こり等）
 - ・気持ちいい強さで首をストレッチし、耳をまわす

高齢者の睡眠に対する心構え

高齢期の睡眠は時間が短く浅くなり、中途覚醒も増えます。眠れないので早くに寝床に入って寝るという方も見聞しますが、眠ろうと努力する行為自体が、不眠を悪化させる可能性があると言われています。「そのうち自然に眠れるだろう」と楽観的に構える事が大切です。また、睡眠薬は決して止められない薬ではなく、医師の指示を守って使えば安全な薬です。睡眠障害で悩まれる方は、主治医へご相談されてみて下さい。

参考：倉敷中央病院「高齢者のメンタルヘルス」
大阪市生野区「春のメンタルヘルス」



ころがつかなくなった時、つらいと感じるときは、誰かに聴いてもらうだけで、救われることもあります。聴いてみませんか？

神戸市ころといのちの電話相談

電話：078-371-1855（神戸市民専用ダイヤル） 相談は無料

月曜～金曜（祝日及び12月29日～1月3日を除く）：10時30分～18時30分

特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

24時間365日、年齢や性別を問わず、誰でも匿名・無料で利用できるチャット相談窓口です。（チャットとはリアルタイムに文字を打ってコミュニケーションをとる事ができます。）



脳トレーニング

【問題】春のなぞなぞです！答えは下にあります。

- ① 1時と3時の間にしか見えないものってな～んだ？
- ② 春になると、土の中から出てくる“くし”ってな～んだ？
- ③ 1年に1回しか姿を表わさない、海にも川にもいない魚ってな～んだ？
- ④ 若い頃は金髪、年をとるとふわふわ白髪になるよ。な～んだ？



ヒント



介護予防教室（場所：港島ふれあいセンター）



【介護予防体操教室】

4月28日（月曜）13：30～14：30

毎月第4月曜日（次回は5月26日です。）

持ち物：上履き、動きやすい服装、
タオル、水
内容：介護予防のための体操

参加方法：どなたでも当日参加可能！費用は無料です。

来所時には、体温測定により 37.5度以下であることを確認いただき 上履きをご持参下さい。

あんしんすこやかセンターは、神戸市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。

港島あんしんすこやかセンター

〒659-0046 神戸市中央区港島中町2丁目3-3（港島ふれあいセンター3階）

電話：(078) 304-2255

FAX：(078) 304-2244



ビレジお花見同好会報告

開催日令和 7 年 4 月 5 日(土) 12:30~15:30 参加 22 名

世界に花の祭りは沢山あると思いますが、桜咲く暖かい日の下でお花見宴会をするのは日本独特の習慣かも知れませんが、桜も満開で最適な日にちでした。近隣住宅の理事さん達もお酒持参で、かけ付けて下さり大変にぎやかになりました。シイタケ煮つけ、高野豆腐、きんぴらごぼう、玉子焼き、たけのこご飯、巻きずし、いなり寿司、鳥の甘酢揚げ、ソーセイジ、かまぼこ、チーズ、などなど。中でも女性陣の豊富な手作りメニューのおすそ分けはありがたかったです。男性だと惣菜コーナーで買って来るだけで中々こうは行きません。又、ビレジの清掃係りの方が、昨今貴重ないかなごくぎ煮を差し入れてくださいました。長年のきずなとコミュニティ愛を感じる出来事でした。飲み物もビール、日本酒、にがり酒、シャンパンなど差し入れも豊富で楽しく盛り上りました。

きんぴらごぼうの由来「きんぴら」は「金平」で、江戸初期に流行した人形浄瑠璃にちなむ。金太郎で有名な坂田金時の子供として設定された坂田金平の武勇伝で、そこから丈夫で強く荒々しいものを「きんぴら」と呼ぶようになり、唐辛子を利かせたこのごぼう料理も、固くて辛いことから、「きんぴら」と呼ばれたそうです。



