

高齢者のうつ病に関する講演会のお説明

「年だから、からだの調子が悪くなるのは当たり前」「年だから、元気がないのはしょうがない」そう思ってはいませんか。

しかし、高齢だから良くならない、と思っていた症状が、実はうつ病であり『治療によって完治した』ということは少なくありません。高齢者は、定年による役割の変化や、友人や家族と死別する、ということをきっかけに、『からだには原因が見当たらないが、強い不安感や不調感が起こる』といううつ病を発症する可能性があります。ご自身や身近な方の将来のため、一度詳しい話を聞いてみませんか。

- 日 時 11月11日(金) 14:00~15:30
- 場 所 げんきの杜
- 講 師 福岡県立大学 教授 小嶋 秀幹氏
- 演 題 高齢者のうつ病
- 参 加 費 無料
- 主 催 福岡県
- 問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(長寿福祉課内) TEL 84-7322(内線169)

成年後見制度 講演会のお説明

「成年後見制度」は、認知症、知的障害、精神障害などによる精神上の病気や障がいが理由で、物事を判断する能力が十分ではない方に対し、成年後見人などを選任し、本人の意思を尊重しながら法律的に支援する制度ですが、まだ十分に知られていません。

ご自身や身近な方の将来のため、一度詳しい話を聞いてみませんか。講演会の後に、困りごとの相談を受け付けます。

- 日 時 10月25日(火) 14:30~15:30
- 場 所 たいへい苑ほほえみ館 大ホール
(こうげクリニック裏)
- 講 師 行橋人権擁護委員協議会 重松 洋佑氏
- 演 題 ①成年後見制度について
②豊前「調べの会」による昔話
- 参 加 費 無料
- 主 催 敬愛会
- 問い合わせ先 敬愛会 たいへい苑 TEL 72-4177

平成28年度 豊前市外二町清掃施設組合 リサイクル講座受講生募集

- 講 座 名 クリスマス飾り作り
- 開 催 日 11月11日(金) 10:00~12:00
- 場 所 豊前市外二町清掃センター
(豊前市大字八屋322-45)
- 募集人数 15名
- 申込期間 10月3日(月)~28日(金)(土、日、祝日を除く)
- 受付時間 8:30~16:30
- 申し込み・問い合わせ先 豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

上毛町老人クラブでペタンク競技を始めてみませんか

「ペタンク」という競技をご存知ですか。ペタンクとは、コート上に置いた目標球に向かって、サークルの中から金属製のボールを投げ合って、相手のボールよりも近づけることで得点を競うフランス生まれの球技です。ルールも簡単で誰でも気軽に楽しむことができます。

全国老人クラブ連合会ではグラウンドゴルフやゲートボールと並んで3大スポーツとしてペタンクを推奨しています。

上毛町ではペタンクが非常に盛んに行われており、強いチームも多く、ペタンクと言えば上毛町を連想するほど、関係者の間では広く知られています。

上毛町老人クラブ連合会のチーム(宇野西区チーム)は、昨年に引き続き福岡県代表として“ねんりんピック全国大会”に出場します。去る7月15日に開催された京築大会では2チームが県大会の出場権を得て、全国大会に向けて目標をつないでいます。

ペタンクで自らの健康づくりと地域の交流を図りながら、共に全国大会へと夢を膨らませてみませんか。

- 申し込み・問い合わせ先 上毛町老人クラブ連合会
会長 中原 剛 TEL 72-3287
事務局 上野 晴生 TEL 72-2765

平成28年度上毛町生涯学習講座シリーズ 「パソコン初級講座(Word2010)」

Wordの基礎を学びながら、日頃の文書作成やパソコン操作の悩みを解決しませんか。

- 日 程 11月8日(火)~12月6日(火)
毎週火曜日・全5回
- 場 所 西吉富小学校パソコン教室
- 内 容 Wordの基礎を学びます。講座では、Word文書作成や印刷の設定などのパソコン操作について気軽に相談できる時間も設けます。
- 対 象 者 Word 2010を学びたい町内在住の方
※パソコンの基本操作と文字入力ができる方
※原則として5回とも受講できる方
- 定 員 20名 ※先着順
- 講 師 上毛町役場長寿福祉課
主任主事 藤野 秀司
- 受 講 料 3,000円(テキスト代ほか)
※ただし、テキストをお持ちの方は840円
※テキスト名 FOM出版「よくわかるWord2010基礎」
- 申込方法 教務課・げんきの杜・たいへいの里(大平支所)・西吉富コミュニティセンター・唐原コミュニティセンターの窓口に設置している申込用紙を教務課に持参してください。
※郵送及び電話での申し込みは不可
- 申込期間 10月13日(木)~24日(月)
- 主 催 上毛町中央公民館
- 共 催 上毛町教育委員会
- 問い合わせ先 教務課 社会教育係 TEL 72-3111(内線174)

保健師だより

認知症の症状は、身近な人に対して強く向けられます

「認知症」は、誰でもかかる可能性のある脳の病気です。

認知症の初期に出てくる症状の多くは「もの忘れ」ですが、進行していくと

①「財布やお金を盗んだ」と家族や近所の人を疑う。

②何かをしようという「意欲」が低下し、何もしようとななくなる。

③落ち着きがなくなり、大きな声を上げたり暴言を吐くようになる。

といった症状が出てきます。

こういった症状は、いちばん身近な家族の前では出ますが、たまに会う人の前では現れないことが多いです。別居していて久しぶりに会う子どもやかかりつけの医師などの前では「自分を良く見せたい」という思いが強く出て、普段支援している人が驚くほどしっかりした対応をしてみせることがあります。

こういったことから、身近な家族とまわりの人との間で、認知症の認識に大きな差が生まれてしまうことがあります。
①②③などの症状は、いちばん信頼している人に強く出ると言われています。

「気を張らなくてもいい安心できる相手に、素の自分を出している…」そう思って、介護している方はご自身を責めないようにしてください。周りの方は、介護している方を追い詰めず、日々の支援をねぎらってあげてください。

- 認知症・もの忘れに関する相談 上毛町地域包括支援センター(長寿福祉課内) TEL 84-7322(直通)



上毛町子育て応援プロジェクト事業

上毛町子育て応援講演会

- 日 時 11月23日(水・祝) 開場13:00 開演13:30(15:00終演予定)

- 場 所 げんきの杜 多目的ホール

- 講 師 植木 理恵氏(心理学者・臨床心理士)

- 演 題 「子育てに役立つ心理学」

- 参 加 費 無料

※入場整理券の事前配布は行いませんので、当日会場にお越しください。

- 託 児 無料(先着20名)

※託児の利用は、小学校就学前のお子様に限ります。

利用を希望される方は、託児申込書をご提出ください。

申込書の配付・受付は、11月1日(火)から子ども未来課で行います。

- 問い合わせ先 子ども未来課 子育て支援係 TEL 72-3111(内線229)

修験の里 上毛町トレイルランニング大会2016 参加者募集

上毛町の修験文化と里山資源を生かした情報発信と交流人口の増加を目的として、トレイルランニング大会を開催します。トレイルランニングは、登山道などを走る競技です。皆さんのご参加をお待ちしています。

- 日 時 11月12日(土)※雨天決行

- 大 会 9:00スタート(7:30受付開始)

- 後夜祭 18:00~20:00(ゆいきらら講堂)

■参加資格 自己責任を十分理解し、外部の助けなしに完走する自信がある者で、大会規則等を遵守できる者 ※誓約書の提出を条件とします

- 集合場所 西友枝体験交流センター「ゆいきらら」

■表 彰 各コースの1位から3位の方に、賞状及び副賞を贈呈します。

- 主 催 上毛町、九州トレイルランニング協会

■完 走 証 完走した方に、完走証をお渡しします。

- 協 力 ゆいきらら

■完走証 完走した方に、完走証をお渡しします。

- 参加申込 参加申込みについては、インターネット上の特設ページにおいて、受付を行っています。ご不明な点は企画情報課までお問い合わせください。(http://uf-gp.com/kouge-trail/)

上毛町トレイルランニング 検索

コース	距 離	定員/先着順	参加費	制限時間
修験コース	約25km	150人	6,000円	6時間
	[スタート・ゴール]ゆいきらら ①松尾山-②雁股山-③九州自然歩道-④大平山-⑤津賀-⑥中造-⑦渡瀬			
入門コース	約4km	50人	1,000円	なし
	[スタート]松尾山(下宮) [ゴール]ゆいきらら			

- 問い合わせ先 企画情報課 企画情報係 TEL 72-3111(内線122)