

◆ 小地域ネットワークグループ活動報告 ◆

小地域ネットワークグループとは東部地域にある地域密着型介護保険サービス事業所と地域包括支援センター坪生・南蔵王が東部地域事業所の垣根を越えて手を取り合い様々な活動を共に行い**地域と共生する**ことを目指し集まったグループです。高齢社会を迎え、介護・認知症・孤立と様々な課題を抱えながら地域で暮らす方の支援を行うことを目的としています。

2021年12月8日、東部地域の専門職(介護職、ケアマネージャー・包括など)を中心にストレスマネジメント研修会を開催しました。講師に福山市東町の**洞林寺伊達閑齋**住職をお迎えして「**ストレスとの向き合い方**」というテーマで、参加者は約50名でグループに分かれ話し合いました。講師の伊達住職の講話もお聴きし日々の生活の中でのストレスの原因や解消法などを勉強しました。参加者からは「とても勉強になった」「ストレスを成長ととらえることが前向きな発想で驚いた」と感想がありました。少し内容をご紹介します。

書くことや口に出すことで目で見ることや脳に記憶する作業をし、ストレスを外に出しましょう



筋肉を使うこともストレスの解消になります～身体を動かすなど筋肉を動かしてみましよう



思い通りにいかないことがストレスになるのであまり過度の期待をせずに・・・



何より、自分より大切なものには出会わない・・・自分を主体に考えてみる



～皆さんも、ストレスをためない生活を送りましょう～

★ 包括支援センターは総合相談窓口です。心配ごとや悩みごとなど何でもご相談下さい ★



編集・発行 福山市地域包括支援センター南蔵王
福山市南蔵王町5丁目19-2
TEL 084-940-1130