

# 光り輝くゴールド集落

市では、過疎化や高齢化が進むゴールド集落(限界集落)について、地域が抱える課題の解決と、市民が住み慣れた地域に安心して住み続けられる地域づくりを推進することを目的に、ゴールド集落活性化条例を平成22年に制定し、さまざまな支援を行っています。

今回は、ゴールド集落活性化事業を活用して、入来地域で活動している事例(団体)を紹介します。

## ※ゴールド集落とは？

毎年1月1日現在の住民基本台帳に登録された65歳以上の人口割合が、50%以上の自治会の区域で、本市独自の呼称です。

平成25年度は、85自治会がゴールド集落に該当しています。

### 水戸自治会(八重地区)

ゴールド集落自主活動支援補助金を活用して原材料を購入し、自治会員のボランティアで公民館、屋根つきのゴミステーションなどを建設・設置をしました。また平成25年度は、カラオケセット、グラウンドゴルフセットを整備し、カラオケ大会、グラウンドゴルフ大会を開催。自治会員の親睦と交流を深めました。



▲自治会員が建てた公民館



▲グラウンドゴルフ大会



▲敬老運動会、仲良く行進



▲ラジオ体操第一よ〜い！

### 長野下自治会(大馬越地区)

ゴールド集落自主活動支援補助金を活用して、公民館のトイレの改修、敬老運動会、敬老会を行いました。少子高齢化に伴い、自治会内は寂しい状況でしたが、敬老運動会、敬老会当日は、自治会内外の子どもたちも集まり、にぎやかで楽しい1日となりました。



▲サロン活動 みんなでお弁当作り



▲みんなで草刈りキパっど〜！！

### 大馬越地区コミュニティ協議会

地区内のゴールド集落の伐採除草作業の支援や生きがい活動の支援を行っています。

平成25年度の事業内容

- ・伐採および除草作業委託 (一部シルバー人材センター委託)
- ・サロン活動支援
- ・不法投棄パトロール

【問合せ先】=本庁コミュニティ課コミュニティ・生涯学習グループ ☎(23)5111(内線4613・4614)

## いきいき

第6回  
睡眠とうつ  
について

# 健康情報

このコーナーでは、市民の皆さまの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

## 3月は自殺対策強化月間です。

働き盛りの人にとってほしい「睡眠とうつ」

眠れていますか

うつ病は、気分の落ち込みなど、精神的な症状だけが現れると思われがちですが、睡眠障害や食欲の低下、頭痛や肩こり、腰痛なども現れる場合があります。

ご自分やご家族の方で、こんなことはありませんか。  
○疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている。  
○食欲がなく体重が減っている。

○体がだるくて意欲がわかない。それは「うつ」のサインかもしれません。うつ病になると、「寝つきが悪い(入眠障害)」「夜中に何回か目が覚める(中途覚醒)」「朝早くに目覚めてしまう(早期覚醒)」「ぐっすり眠ったという感じがしない(熟眠障害)」などの症状があらわれるようになります。睡眠不足が原因で、仕事や手につかずにミスを重ねたり、疲れがたまってイライラするなど、睡眠はうつ病と大きな関わりがあります。

まずはご相談ください

「たかが眠れないくらいで」と思わず、疲れていても眠れない日が続くようでしたら、早めにかかりつけのお医者さんや専門機関へ相談してみてください。



◆相談できる機関

最寄りの保健センター、保健所、かかりつけ医や薬剤師、専門医(心療内科・精神科医) 他

\*保健センターでは、月に1回、臨床心理士による「心の健康相談」を実施しています。(P26参照)

周囲の人から声掛けを

うつ病は、早期に適切な治療を受ければ、多くの人が回復します。周りの人から見ても、睡眠の問題には気づきやすいものです。まずは「眠れてますか」の一言から、身近な方へ、声掛けを行ってみてください。

各職場の取り組み

市では、年に2回、企業や関係団体の方々との健康づくり対策について話し合いを行っています。

今回は、各団体の取り組みの一部を紹介します。

○ブザー制度

新人社員1人に先輩の社員が1人、文字どおり兄弟のようにつきっきりで一年間指導するという制度。新人社員はもちろん、先輩社員の成長も期待されます。

○グループディスカッション

コミュニケーション不足を解消することを目的とし、全職員を対象にグループディスカッションを実施(3年間)。参加前は気持的に進まない職員もいたが、実施後は今まで接点のなかった社員の考えや人柄などに気付くことができ、結果参加して良かったとの声が多く聞かれました。

○ストレスチェック

年1回の定期健康診断時に、ストレスチェック票を使って診断。本人が自分のストレスの状態を知ってもらうことと、注意が必要な人にはメンタル相談を勧めるなどして、うつ病の予防や早期発見につながります。

【問合せ先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811