



第 189 号
2024 年 1 月 15 日
「助け合い栗田」発行
会 長 大 園 毅
電 話 080-9533-4921
編集責任者 持田 正弘
電 話 848-1817
栗田町内会ホームページ
<http://awata-yokosuka.com>

助け合い栗田への御用は 080-1355-7789 (会長)
080-8720-2480 (福祉・介護 専用)
tasukeaiawata@outlook.com (千葉)へ →

年初めの

挨拶



あけましておめでとうございます。

活動会員、利用会員、栗田町内の皆様、お元気でコロナ禍の4年ぶりの穏やかな年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

助け合い栗田は、昨年創立15年を迎えることが出来ました。

くしくもこの年に内閣府から“社会参加章”の表彰を受けました。

この賞は決して団体が受章したものではありません。長寿社会において、元気に生き生きとして地域社会活動に取り組んでいる高齢活動会員個人々の15年間の活動への評価です。

これは取りも直さず町内の皆様の15年間の

変わらぬご支持とご理解があった結果です。現在組織は、高齢化現象に直面しています。高齢化が活動を制約します。

今年度は、その高齢化からいかに脱却し町内の皆様の要請に応えることが出来る組織体制を一刻も早く築くことが私達に課せられた最大の課題です。

その為に、即刻誰でもが組織運営を担える会にするための世代交代に取り組みます。今年も、変わらぬ要請とご理解をよろしく願います。

助け合い栗田 会長 大園 毅



福祉・介護支援グループ
☎: 080-8720-2480
e-mail: tasukeaiawata@outlook.com

今までと同様、生活支援・家庭雑作業・庭仕事
などのご用命は 助け合い栗田(大園 毅まで)
☎: 080-1355-7789

★ 助け合い栗田の活動会員を求めています！ ★



冬の健康管理シリーズ

気持ちが晴れぽ〜い

【冬季うつ】にご注意!!

・ 気持ちが落ち込む・ 今まで楽しんできたことが楽しめない・ ぐったりして疲れやすい
活動量の低下・ 眠気が強く、睡眠時間が長くなる・ 食欲の亢進、とくに甘いものが欲しくなる!!等。

“冬季うつ”の最大の特徴は、その名の通りうつ症状が冬季に限定されてあらわれる点です。
これからの時期がまさに“冬季うつ”になりやすい季節になります。

寒くなる時期に発症すること、高緯度地域における発症率が高いことから、日照時間が短くなることが一番の原因であると考えられています。

- 1 日照時間が短くなることで、睡眠をつかさどるメラトニンの分泌タイミングや量が変わり、体内時計が乱れる。
- 2 光の刺激が減ることで、ハッピーホルモンであるセロトニンの分泌が減り、脳の活動が低下する。

【すぐに取り組める冬季うつ症状の予防法は?】

1 積極的に日光を浴びる

- ・ 朝はお日様が出てくる頃に起きて、カーテンを開けてしっかりと日光浴をしましょう。
- ・ 昼間はできるだけ外出して、セロトニン不足を解消するようにしましょう。



2 適度に運動をする

- ・ 軽めの運動をすることで、イライラや気分の落ち込みがスッキリする効果があります。
- ・ 日常生活ではこまめに体を動かすようにしてみましょう。

3 タンパク質や青魚を食べよう

- ・ 肉、魚、大豆製品などに含まれるタンパク質には、セロトニンを作るための栄養素が多く含まれています。なかでも、青魚の脂にはセロトニンを活性化させる作用があるので、積極的に摂取しましょう



参照: 湧永製薬の今月の健康情報



★ 令和5年12月の<助け合い栗田活動報告> 及び 登録情報(12月末現在)

<input type="checkbox"/> 利用会員登録数	405名 (前月比+0)
<input type="checkbox"/> 活動会員登録数	49名 (前月比+0)
<input type="checkbox"/> 活動時間(作業系+福祉系)	140.25時間 (前月比 -63.25)
<input type="checkbox"/> 利用者数	23名

★ 助け合い栗田の活動会員を求めています! ★