

福祉（高齢・介護・障害がい）の窓

気付いていますか？ 心の不調

人は、日常生活の中で、無意識のうちに物事に対して何らかの関心や興味を抱いています。

しかし、うつ病になると何に対しても興味を持ってなくなったり、物事が面倒になったり、頭を使うことが嫌になります。

そして、以前は、苦もなくてできたことが、なかなかできなくなります。

例えば、文章を読んでも頭に入らなかったり、簡単なことが決められなかったりして、時間がかり能率が悪くなります。

また、眠れない、食欲がわかない、体がだるいなどといった身体的な症状も表れます。不安やあせり、いら立ちが原因で、無力感を感じるようになったり、自分を責めるようになったりします。

このような症状に思い当たる方は、早めに精神科医に相談してください。

うつ病の治療には、薬による治療や休養をとることが重要です。

周囲の方のしつた激励は、うつ病の方の心の負担となり、症状の



悪化につながることもあります。

うつ病の軽症の方は、苦痛に耐えながらも相手に気付かれないように努力し、にこやかに笑顔で接する場合があります。

このため、家族や友人、同僚の方は、本人がそれほど苦しんでいるとは思いません。

うつ病の治療は、家族や職場の方など周りの方の理解が重要です。うつ病の方が病院などに相談できない場合は、家族の方が相談してください。

◎相談先

●各精神科病（医）院

●指定相談支援事業所 西いぶり

地域生活支援センター（美園町

2丁目23-1 ☎070

7 Eメール nishiburi@sanai-

hospital.or.jp)

▼問い合わせ 高齢・介護・障害

福祉グループ ☎033732

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

料理サークル『カモミール』



自分で育てたハーブを使って、料理作りを楽しんでいます

ハーブを使った料理サークル『カモミール』は、文化・スポーツ振興財団が平成10年に開催したハーブに関する講習会の参加者が中心となり結成されました。

会員は、20歳代から60歳代までの38人。ハーブが育つ6〜12月に市民会館調理室で料理作りを楽しんでいます。

「料理にハーブを使うことで、臭みを取ったり、消化を助けたり、香り付けもできるんですよ」と話すのは代表の磯野みゆきさんと清水さみさん。

「料理に使うハーブは自宅の庭やプランターで育てています。ハーブ料理は高級というイメージがありますが、わたしたちは、どこかの家庭でも使われる、身近な食材を使用しています。ハーブを使うのでちよつとだけ高級感がでるの



がいいですね。メニューは、レストランなどで、食べておいしいと思った料理の、材料や作り方を想像して決めています。年間を通して活動してないので、6月になると会のメンバーに会えるのも楽しみの一つです。なごやかな雰囲気の中で楽しみながら料理しています」と磯野さんは話してくれました。

結成時から会員の鈴木友子さんは、「みんなで料理するのが楽しいですね。身近な材料を使うので料理のレパートリーが増えるのもいいです。ここで覚えた料理を家で作ると家族はびっくりするんですよ。おいしいと言ってくれるのでうれしいですね」と楽しそうに話してくれました。

入会を希望される方は、磯野さん ☎031073 または清水さん ☎031840 までどうぞ。