

# ご存知ですか？

## 地域の身近な相談相手「民生委員児童委員」

### 民生委員児童委員とは

地域住民の立場から、生活や福祉全般に関する相談に応じ、解決のお手伝いなどを行うボランティアで、制度創設から100年以上の歴史があります。福祉活動やボランティア活動に熱意のある地域の方から選ばれ、厚生労働大臣から委員の委嘱を受けます。任期は3年で、現在市内各地区に138人の委員がおり、担当地区で住民の相談を受け、福祉サービスの情報提供や各種関係機関を紹介するパイプ役として活動しています。

また、民生委員児童委員のうち、12人は主任児童委員として児童福祉を専門に活動し、区域担当の民生委員児童委員と連携しながら、子育ての支援や児童健全育成に取り組んでいます。

### どんな活動をしているの

高齢者や障がいのある方など福祉に関する心配事の相談を受け、解決するために行政や専門機関を紹介するパイプ役を務めています。※コロナ禍においては、電話や手紙でのやり取りや、接触しない方法で安否確認をするなどの工夫をしています。対面時もマスクを付けたり玄関先で距離をとったりしながら感染予防に努めています。

**見守り**

- ・ひとり暮らしの高齢者
- ・障がいのある方
- ・地域の子ども など

**情報提供**

- ・安否確認や生活状況の把握
- ・地域の子どもの見守り

**連携協力**

- ・市役所
- ・福祉事務所
- ・社会福祉協議会
- ・児童相談所
- ・保健所
- ・教育委員会
- ・学校
- ・医療機関 など

地区担当 民生委員児童委員

主任児童委員

**相談・支援**

- ・ニーズに応じた福祉サービスなどの情報提供
- ・各種相談
- ・福祉サービスの利用支援

### 民生委員児童委員に相談したいときは？

民生委員児童委員には守秘義務があり、相談した方の秘密は守られます。高齢者や障がいのある方への支援が必要なとき、子育てや介護などでの心配ごとや不安といった困ったことがあるときは、お住まいの地域の民生委員児童委員、主任児童委員へお気軽にご相談ください。民生委員児童委員は、行政と皆さんとの架け橋です。



### 民生委員児童委員のマーク

幸せのシンボルである四つ葉のクローバーの中に、民生委員の「み」の文字と児童委員を示す双葉を組み合わせ、平和のシンボルの鳩をかたどって、愛情と奉仕を表しています。



問合せ先 地域福祉課 ☎22-8118



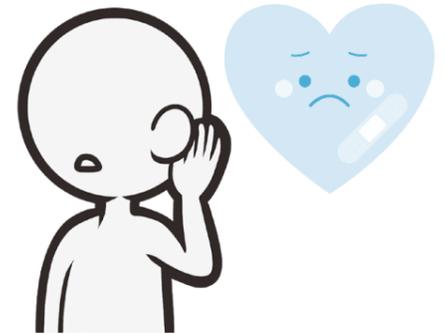
# はびふる通信

VOL. 44

## こころや体の調子を崩していませんか

ストレスは誰にでもあります。ためすぎるとこころや体の調子を崩してしまうことがあります。特に昨年来、新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。

非日常の連続の中であなたのこころは疲れていませんか？ こころの声を耳を傾けてみましょう。



### こころのセルフケア 3つのポイント

#### ① 自分の気持ちに気づいて表現する

楽しい、つらい、寂しい、うれしい、イライラするなど、今のあなたのこころの声を耳を傾けて気持ちを表現してみましょう。

#### ② 自分に合ったストレス対処法を見つける

音楽を聴く、日記を付ける、絵を描く、ゆっくりお風呂に入る、腹式呼吸など…。ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して日常生活を送れます。

#### 腹式呼吸は気軽にできるのでおすすめです！

腹式呼吸をすると酸素たっぷりの新鮮な空気が入り、自律神経の働きがよくなります。

<方法>

- 背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当てる。
- 「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出す。
- 同じように3秒数えながら、鼻から息を吸い込む。



※おなかの膨らみを意識しながら息を吸い込みましょう。

#### ③ 周りの人とのつながりを維持する

友達、先生、趣味の仲間、家族や親戚など、周りにいる人とのつながりを大切にしましょう。会うことが難しくても、電話やメール、手紙などつながりを維持する方法があります。

### 抱え込まず、お気軽にご相談ください

“何事にも興味がわかず、楽しくない”  
“疲れやすく、元気がない”  
“気力、意欲、集中力の低下を自覚”  
“人に会いたくない”

相談することも重要なセルフケアです。



### こころの相談 開催しています

#### 臨床心理士による相談

実施日 3月8日(月)、22日(月)  
9時30分～17時15分  
場所 健康センターはびふる



青山主任臨床心理士

その他

- ・事前予約が必要です。
- ・毎月開催しています。



河端臨床心理士

#### 保健師による相談

実施日 毎週(月)～(金) (祝祭日除く)  
8時30分～17時15分  
場所 健康センターはびふる

※相談内容の秘密は厳守しますので、ご安心ください。  
※申込先 健康推進課 ☎25-5311

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311