



あさがお通信は、民生委員が皆様のお宅を訪問する端緒となることを願っています

新年明けましておめでとうございます。

今年も宜しくお願いします。

昭和地区社会福祉協議会

1月から2月節分までが最も寒い時期で、この季節の花は梅ですね。青空に紅梅、暖かい日の公園散歩はどうでしょうか。

今回は「孤独」について考えてみます。

人は、原始の昔より集団で生きてきました。一人で生活できるようになったのは、日本では戦後の事です。だから人には、集団生活に安全・安心を感じる遺伝子があると云われています。

さて、私たちは多くの人の中にいても、心を開いて話す相手がいないと、一人ぼっちだな（孤独感）と感じます。

孤独感は純粹に身体に影響し、うつや認知症、心臓病など様々な病気を引き起こしています。孤独での死亡リスクは、「1日たばこを15本吸うことと同等」ともあります。

対策の一つは、“孤独を感じていること”を、人に聞いてもらいましょう。気持ちが楽になったり、解決の糸口が見つかることもあります。

孤立していたら、住んでいる地域のサークルや、共通の趣味のコミュニティに参加しませんか。所属することで、気軽に相談できるような友達が見つかるかもしれないし、単純に楽しむ時間も増えるため、孤独感が和らいでいきます。



2024年2月 袖ヶ浦公園



弥生時代の稲作



独り



楽しく会話しながらプレイする。