

介護のことで悩んでいませんか

高齢者やその家族の身近な相談窓口として、地域包括支援センターが市内に3カ所設置されています。受付時間は、いずれも月曜日から金曜日の午前8時15分から午後5時です（さがら・オリーブは、毎週水曜日は午後7時まで受付）。

お住まいの地域に関わらず、3カ所いずれのセンターでも相談が可能で、相談内容は担当する地域のセンターに円滑に引き継がれます。家庭訪問は、担当地域の地域包括支援センター職員が伺います。

▶地域包括支援センターさがら（相良・菅山・地頭方小学校区）

〔場所〕市役所相良庁舎1階（相良257番地） ☎②1900

▶地域包括支援センターオリーブ（川崎・細江・坂部小学校区）

〔場所〕総合健康福祉センターさざんか1階（静波991番地1） ☎②8822

▶地域包括支援センターさんいく（萩間・勝間田・牧之原小学校区）

〔場所〕（株）笠原産業 本社ビル1階（東萩間2831番地1） ☎②3600



介護のことで悩んでいませんか

～悩みを聞いてもらえる・話せる場があります～

市内の要介護者および要支援者のうち、約7割の人が在宅での生活を続けています。多くのケースで、主に介護を行うのは家族や親族となっていますが、仕事や介護で忙しく、介護の悩みを他の人に相談できないことも少なくありません。

市では、高齢者を在宅で介護している人を対象に、適切な介護技術や知識の習得、介護者同士の仲間づくりを目的とした「家族介護者教室（介護者のつどい）」を実施しています。このページでは、本年度の活動内容や参加者の声などを紹介します。

問い合わせ 長寿介護課 大畑拓也 ☎③0076

介護サービスの利用で心配なことをスタッフに相談したところ、担当のケアマネジャーに伝えてくれて、サービス調整の時に配慮してもらえました。

コロナ渦で人と交流できず気持ちがふさぎ込みがちだったけど、他の人の話を聞いて、自分も頑張ろうと思えました。

介護の悩みも話せば軽くなる！ 座談会で話してみよう

介護者のつどいでは、必ず「座談会」の時間が設けられています。

座談会では、参加者同士で介護体験を共有したり、悩みを話したりと、当事者同士でしかできない話ができます。

また、介護の専門家も輪に入るので、不安なことや心配なことを相談することができます。座談会への参加も介護者のつどいの魅力の一つになっています。



介護のプロに相談に乗ってもらい、教えてもらったことが普段の介護の役に立っています。

参加者の声

初めて参加し、話を聞いてもらって救われました。次回は、在宅介護をしている友人にぜひ来てもらいたいです。

周囲に在宅で介護をしている人がおらず、悩みを一人で抱え込んでいました。当事者の皆さんと知り合えたことで、自身の思いを初めて他の人に話すことができました。



第3回

「簡単に素敵なクリスマスケーキを一緒に作りましょう！」

令和2年12月6日回

デイサービスセンター真菜にて

プロのケーキ屋さんに教わりながら、簡単に素敵なケーキ作りをしました。感染症対策のため、その場で試食することはできませんでしたが、お土産として持ち帰っておいしくいただきました。

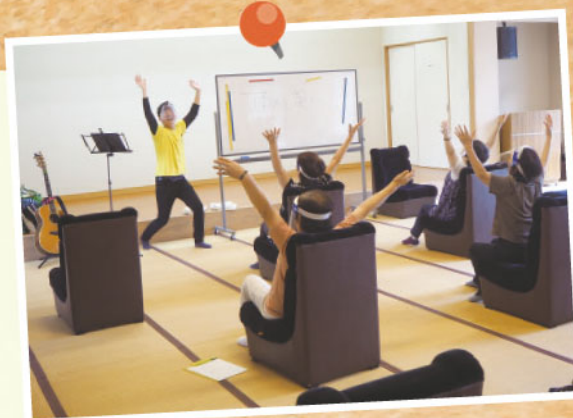
第1回

「笑いヨガ ～歌って笑って心のリフレッシュ～」

令和2年7月18日回

ケアハウスたきび塾（大広間）にて

感染症対策をばっちりして、畳敷きの大広間で開催しました。テーマは「笑いヨガ」。講師と一緒に歌いながら体を動かしました。



第2回

「オリーブを摘んで塩漬けをつくろう！」

令和2年9月27日回

デイサービスセンター真菜にて

講師からオリーブの効能や調理方法を学んだあと、オリーブ畑へ移動して手摘みをしました。その後、仮漬けのオリーブを瓶に詰めて、お土産をつくりました。



在宅介護者の支援事業は、年間6回程度実施しています。

年間の実施計画は、地域包括支援センターのリーフレット「ええあんばい」に掲載されます。リーフレットは、地域包括支援センターの事務所のほか、市内の薬局にも置いてありますので、ご自由にお取りください。



* 3月27日回には、第4回「口の中を知ること健康に過ごそう」を開催予定です。（広報まきのはら2月号に参加者募集記事を掲載）