

いつまでも住み慣れたこの街で



# 包括長森南だより

## 高齢者虐待を発生させないために

介護者による高齢者虐待は「介護疲れやストレス」、「孤独な介護をしている」、「介護者との折り合いの悪さ」、「経済的に困っていること」などを要因として発生します。また、虐待をしている方はそのことを自覚していないことが多いです。高齢者虐待を起こさないために、介護者にも介護を受ける人にも知っておいて欲しいことがあります。



### 介護をしている方へ

#### 周囲に相談

家族や親戚を頼り、抱え込まないようにしましょう。近所にも一声かけて介護していることを知ってもらうことも気を楽にするポイントです。

#### 情報交換

高齢者を介護する同じ境遇の方々と情報交換を行いましょう。苦勞や喜びを分かち合うだけで元気づけられます。



#### 介護サービスを活用

ゆとりを持って介護を続けるために、いろいろな介護サービスを活用しましょう。



#### 自分の時間を持つ

たまには介護を忘れ、自分の楽しみなどをして過ごしましょう。



### 介護を受けている方へ

感謝の気持ちを「ありがとう」の言葉で伝えましょう。言わなくてもわかる、は禁物です。



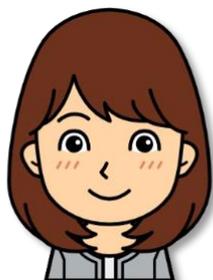
周囲の人の、高齢者を含め介護者へのあたたかい見守りや声かけが気持ちのゆとりにつながる場合があります。

高齢者虐待に関するご相談は地域包括支援センター長森南まで

包括職員の一言メッセージ

保健師

やなぎさわ かなこ  
柳澤 加奈子



12月から赴任しました保健師の柳澤です。地域の皆様が気軽に相談できる存在となれるようがんばります。どうぞよろしくお願ひします。

裏面に続く

# まめくらタウン開催案内



今年度の介護予防教室まめくらタウンは、寸劇&講座「みんなで防ごう消費者被害」、「腰痛予防・生活ひと工夫」、「タオル体操」などの内容（予定）です。お誘いあわせのうえどうぞお越しください！

《 日 程 》

- ・1月 11日(木) 10:00~11:30 細畑公民館
- ・2月 7日(水) 10:00~11:30 長森南公民館1階

《 対 象 》 長森南の高齢者やそのご家族

《 費 用 》 無料 参加自由

※高齢者の方が参加されますのでマスクの着用をお願いします。

急な病気やケガで  
病院に行く  
ほうがいい？  
救急車を呼ぶ  
ほうがいい？  
もし迷ったら

救急  
電話相談

救急安心センターぎふ

# 7 1 1 9

ダイヤル回線、IP電話など  
つながらないときは  
058-265-0009

岐阜県全域で令和5年10月1日運用開始

地域包括支援センターに来られる方へ

来所される前に電話連絡を頂けると、お待ちいただくことなくご相談できます。また、要介護認定を申請される方はできるだけ医療保険の被保険者証をご持参ください。ご協力をお願い致します。

長森南の高齢者に関する総合相談所（岐阜市委託事業）

岐阜市地域包括支援センター長森南

058-247-8160

FAX:058-214-3203

ホームページ

包括 長森南

〒500-8233 岐阜市蔵前4-19-5 (IBJAぎふ南長森支店)

【来所・訪問による相談の受付】月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで（祝日・年末年始を除く）

○相談は無料です。○相談の秘密は厳守します。○開所時間外の緊急時の電話相談については転送電話で対応します。