

いきいき マキコム

2017.5.20
6月号

柏市社会福祉協議会
〒277-0005 柏5-8-12
TEL 04-7165-0880

KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU

特集

どんと来い介護！ いざとなったとき慌てないために

(5.10開催“知って安心セミナー”より)

これから夏に向けて、楽しみの多い時期に入りますね。
高齢社会を乗り切る大事なことを知って、あんしん、
いきいきな夏を過ごしていきましょう。

詳しくは裏面をみてね

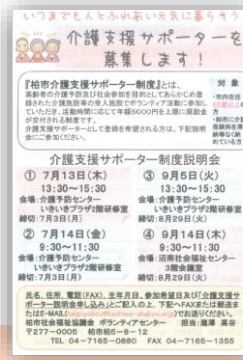
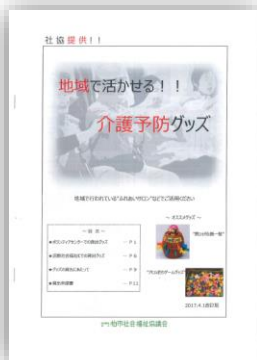


お知らせ

サロン等地域活動に活かせる 情報を皆さまへお渡しします！

サロンなど地域活動に活用できそうな情報のリストをまとめました。
地区ごとに行われるサロン交流会等で情報提供する際にご活用ください。

内容（一例）



①地域で活かせる！
介護予防グッズ

②イベント支援
ボラグループ一覧

③介護支援サポーター登録説明会案内

④フレイル予防・健康づくり出前講座
(柏市福祉活動推進課主催)



他にも介護予防や支えあいに関する情報などもありますのでご相談ください。

資料が必要な方はホラセン(7165-0880)に電話し、資料が何部必要か、いづろ取りに来られるかをお伝えください。

【申し込み・問い合わせ先】

柏市社会福祉協議会 ボランティアセンター 担当: 瀧澤 蓮實
〒277-0005 柏市柏5-8-12 TEL 04-7165-0880
FAX 04-7165-1355

介護を続けるための7つの心得

- 一 何時も笑顔で接し、安心感を与えましょう
- 二 困ったときに助けてくれる人がいます。
- 三 気軽に何でも話せる仲間がいます
- 四 介護の失敗をしても自分を責めないようにしましょう。
- 五 もし怒鳴ってしまったら、他の人にも話して気軽に気持ちになりましょう。
- 六 とくに認知症について勉強し、心の余裕を持つようにしましょう
- 七 介護以外の楽しみをもつようにしましょう。

要介護にならないために・元気な高齢者に共通する6つのキーワード

- 1 人と人とのつながりが強い
- 2 外に出ていく機会が多い
- 3 多くの人が自然環境と関わる
- 4 ボランティア活動が盛んである
- 5 無理なく、楽しく働いている
- 6 地域に自分の役割があり貢献している



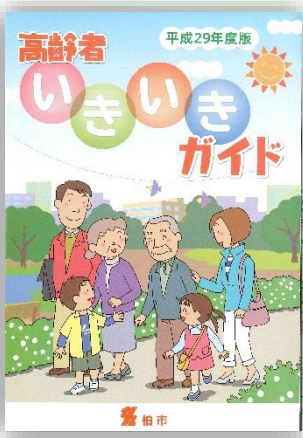
介護と子育ては一人で抱えると大変！！みんなで協力することが大事。

住んでいるところで要介護認定率が違う。地域の実情にあった高齢社会への対策が必要です。



東京大学 高齢社会総合研究機構 木村清一さん

知っておこう！ いざというときに頼れる二つの冊子！！



高齢者いきいきガイド
発行/柏市役所高齢者支援課
TEL 7167-1111(代)



みんなで支える介護保険
発行/柏市役所高齢者支援課
TEL 7167-1111(代)



介護が必要になった時にどのように情報を仕入れたらよいか、事前に知っておきましょう。市内9カ所にある身近な相談窓口、地域包括支援センターの連絡先も知っておくとよいですね。

