

鶴見区西部

地域高齢者に対する医療
や介護の相談窓口です

地域包括支援センター

せいぶ耳寄り情報 Vol.63



■「見守り」というお守りをもちましょう



高齢とともに、少なくなる交流の機会

歳を重ねたり病気になると、日常生活で困る事が色々出てきます。

若い頃は家から出る機会も多く、仕事や趣味などで人との関わりもあったと思います。なにか心配なことがあっても友人や知人に聞いたり、相談先に出向くこともできますが、歳を重ねるにつれてそのような機会も減ってきます。

一人暮らし、高齢者世帯、頼れる家族がいない等の理由で、誰にも相談できず、病気が悪化したり、時には命にかかわる事もあります。

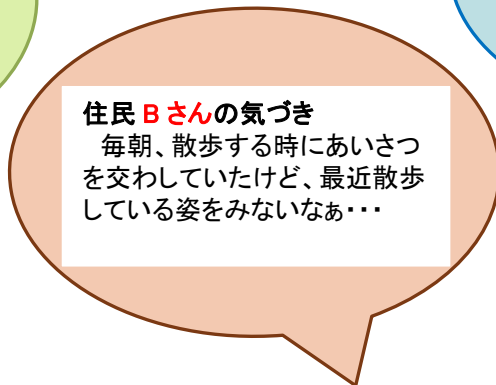
そのような状態になる前に『**相談先を知ることができたり、相談先につなげてくれる関係。**』というお守りを持つと安心です。

あなたの気づきが「お守り」に ～まわりの人ができること～

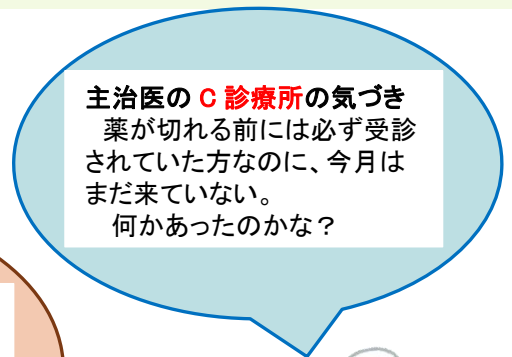
以前、交流があった **Aさん**の気づき
共通の趣味で仲良かったけど
最近は連絡してないなあ。
一人暮らしになったと聞いたけど
元気にしているかな？



住民 **Bさん**の気づき
毎朝、散歩する時にあいさつ
を交わしていたけど、最近散歩
している姿をみないなあ……



主治医の **C診療所**の気づき
薬が切れる前には必ず受診
されていた方なのに、今月は
まだ来ていない。
何かあったのかな？



裏面へつづく→

気づいてもらえる関係を日頃から作りましょう

以前、一緒に趣味で交流があったAさんに連絡をもらって、腰痛で動けない事を相談したら、相談先を教えてくださいました。

足が弱ってから、散歩がおっくうになっていました。日頃から挨拶を交わしていたBさんが心配して声を掛けてくれ、地域の運動教室に誘ってくれたので行ってみようと思いました。

定期的に通院していたので、C診療所に受診できなかったことを気づいてもらえました。薬の管理が難しくなってきたので支援してくれるところを紹介してもらえました。



日常的に社会と交流をもっていると、まわりの気づき(見守り)によって、情報を得られたり、声をかけてもらうことができます。

趣味活動や、地域住民と集まる場所やイベント(公民館、防災訓練) 地域の行きつけの場所(喫茶店や公園)、かかりつけの診療所、ボランティア活動など、社会とのつながり方はさまざまです。

思い切って社会と「つながり」を作っていきましょう。

気づいた時の相談窓口

●高齢者の総合相談窓口

鶴見区西部地域包括支援センター ☎06-6913-7878

平日 9:00~19:00 土曜日 9:00~17:00 (日祝休業)

●地域の相談窓口

地域のつなげ隊さん

開館時間 月曜日~金曜日の 10時~16時

| | | | |
|--------|-----------|------------|--------------------------------|
| 鶴見北 地域 | 鶴見北公民館 | 鶴見 5-6-37 | ☎6915-1151 |
| 鶴見 地域 | 鶴見公民館 | 鶴見 2-5-41 | ☎6912-5000 |
| 茨田西 地域 | 茨田西社会福祉会館 | 横堤 5-5-52 | ☎6915-3920 |
| 横堤 地域 | 横堤福祉会館 | 横堤 3-10-11 | ☎7860-3341 (※横堤は 11時~17時) |
| 緑 地域 | 緑ふれあいの家 | 緑 3-3-3 | ☎6915-6333 (12/16まで 6932-9560) |

●区役所

鶴見区役所(高齢者支援) ☎06-6915-9859

※上記や民生委員など相談しやすいところで構いません。