

北郷地区地域包括支援センターだより

発行 日南市北郷地区地域包括支援センター(河鹿の里デイサービス内)
〒889-2401 日南市北郷町大藤甲1384番地5
TEL 0987-55-4150

第10号

平成22年1月1日発行

地域包括出前講座を実施します!!

※ 内 容

北郷地区地域包括支援センターでは、職員が皆様の地区にお伺いして、福祉の情報提供や介護に関する説明等を行う「地域包括出前講座」を実施いたします。

※ 対 象 者

北郷地区にある概ね10名程度の団体・グループ
(どのようなグループでも構いません。)

※ 申込方法

- ① テーマ選択 ~下記のテーマの中から希望のテーマを選択してください。
- ② 申し込み ~電話・FAXでの申込。(FAX番号55-3739)
- ③ 日程等調整 ~地域包括から代表者の方へ、日程などを調整します。
- ④ 料 金 ~利用料金については、**無料**です。

※ テーマ一覧

- * 介護予防体操
- * 認知症について
- * 介護保険の仕組みについて
- * 悪徳商法について
- * 高齢者虐待について
- * 介護予防について
- * 福祉用具の使用法について
- * 最近の福祉について
- * 介護疑似体験



上記以外のテーマでもご相談くだされば、検討いたします。

ぜひご利用していただき、北郷地区の福祉情報提供の場となれば幸いと考えておりますので
お気軽にご利用ください。

(注)地区サロンについては、社会福祉協議会の講座をご利用ください。

日南市北郷地区地域包括支援センター(河鹿の里デイサービスセンター内)

☎55-4150 相談は無料です。お気軽にご相談ください。

※ご相談された方の個人情報、利用目的以外に利用したり提供することはございませんので、安心してご相談ください。

介護がんばりすぎていませんか？

介護者の皆さん、一人で悩み、頑張りすぎていませんか？最近笑うことを忘れていませんか？あなただけが頑張りすぎるのはストレスのもと。介護は人と人とのつながりです。一人で背負い込まず肩の力を抜きましょう。

☆がんばりすぎない介護ポイント!

(一人で介護を背負い込まない)

- 家族皆で介護を分担する
- 介護の悩みを話せる人を見つけましょう



(積極的にサービスを利用する)

- 事態が深刻になりすぎないうちにサービスを検討しましょう「早めに介護のプロに相談を」
- 介護者は、自分の時間をつくる。「根を詰めすぎず、ストレスを防ぐ」

(現実を受けとめる)

- 介護する人は、共に生きていくという現実を受け入れる。
- 元に戻そうとするのではなく、共に、本人が生活しやすい方法を見つける

(出来るだけ楽な介護のやり方を考える)

- 同じことをするのでも、介護の体への負担の少ない方法を考える
- 介護用品や福祉用具を上手に使いこなせば、負担はぐっと軽くできます

☆専門家からの応援メッセージ!

- 誰かをケアするときは、自分をケアすることも忘れないで
- ストレス解消のためには「我を張る」ことをやめる
- すべてを自分でやらなければと自分を追い込まない
- 介護サービスや人の手を借り自分の生活も楽しむゆとりを持つ
- 60%の力での介護が、身も心も疲れない介護
- それぞれの人生を大事に、共に楽しみながら



☆地域包括支援センターでも、介護の相談を受け付けています。



中津 ヤス子さん(83歳)

イキイキ高齢者!!

北郷町の元気な高齢者

No.10

笑顔の素敵なヤス子さん、趣味は、編み物で毎日こたつのすけや肩すけを編んでいらっやいます。週1回河鹿の里デイサービスへ参加され、友人と楽しく過ごされています。元気の秘訣は、友人とお話しをして笑顔を絶やさない事だそうです。

※写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。