



地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

虐待ってどんなこと？

高齢者虐待。

「虐待」と聞くと、背筋が凍るような暴言・暴力のイメージでしょうか。

高齢者虐待には「身体的虐待」「心理的虐待」「経済的虐待」「性的虐待」「介護や世話の放棄・放任」の5つの種類があります。

つまり、『本人の意思や行動の自由を制限すること』は虐待に当たる場合があります。実際、私たちがお話を伺うと「虐待だとは思いませんでした」とおっしゃる方も多いです。

例えば・・・

・部屋の外で転んでしまう。危ないからドアを遮ったら？

・オムツを交換するのが大変。水分控えてもらい、交換を一日一回にしたら？

・通帳の管理を任されている。貯蓄を本人に断りなく家族の生活費に充てたら？

・本人は歩くことを億劫がる。「リハビリだから」と無理に歩いてもらったら？

・仕事が忙しい。昼間一人で寝たまま過ごしてもらったことが長く続いたら？

・一人で通院が難しい。仕事が忙しいから病院に連れて行けず、治療を長い間中断したら？



介護は『する側』の心身の負担も大きく、『される側』の思いに至らなくなってしまう危険を常にはらんでいます。

『高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律』と法律の名前があるように、『高齢者を介護する方』にも周囲のサポートが必要です。

地域包括支援センターは、『高齢者を介護する方』の相談窓口でもあります。

ご近所で介護について悩んでいる方がいらしたらご相談ください。匿名の場合でも、秘密を守ります。



梅雨のストレスを吹き飛ばす♪
簡単なストレス解消法

見る・聞く・触る・嗅ぐ・味あう…五感を刺激します。

☆見る 自然や風景。写真でも効果抜群。

☆聞く 音楽や自然の音。ペットはもちろん、手触りの良いタオルなど。

☆嗅ぐ 花の香りや懐かしい香り。ラベンダーの季節ですね。

☆味 サクランボやメロンも旬。フルーツ狩りはいかがでしょうか？



お気軽にご相談ください 府中市地域包括支援センターかたまち
府中市片町2-14-5 ☎ 042-336-5831

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。
ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

軽体操講座



7月 6日(水) 10:00～11:00
8月 3日(水) 10:00～11:00

片町文化センター 2階大広間

- ★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
- ★座ってできる簡単な体操をしています。

写し書きで介護予防

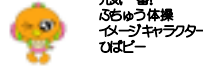
7月 25日(月) 10:00～11:00
8月 29日(月) 10:00～11:00

片町文化センター 3階講堂

- ★手先を使うので認知症予防になります。
- ★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

7月地域交流ひろば



会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:40～	4・11・18日
本町四丁目 地区公会堂	月	14:40～	4・11・18・25日
片町文化センター	火	9:30～ 10:40～	5・12・19・26日
宮西公会堂	火	13:30～ 14:40～	5・12・19・26日
矢崎町公会堂	水	10:40～	6・13・20・27日
本町一丁目 公会堂	金	9:30～ 10:40～	1・8・15・22・29日



暑くなってきましたので、水分補給用の飲み物を持参して頂き、水分補給をこまめに行いましょう。



片町茶屋

7月7日(木) 10:00～11:00

包括かたまち 2階

- ★気軽なお茶会の集まりで、自由参加です。
- ★お話ししながら脳トレなども行います。

水分補給用の飲み物は各自で持参をお願いします。
感染対策をしながら交流機会を持ちましょう。

参加を希望される方は下記連絡先まで事前に申し込みをお願いします。



介護予防事業の参加について

- ①全ての事業が事前申し込み制になります。電話にてお申込みください。
- ②参加時はマスクの着用をお願いします。また自宅での検温と体調確認もお願いします。
- ③体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

よろしくをお願いします。

府中市地域包括支援センターかたまち 介護予防事業担当一同

高齢者の方の身近な相談窓口です

042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち

