

## 地域づくりに役立ち隊!! 頑張っている人を紹介

地域包括支援センターは、地域でのさまざまな活動のお手伝いや訪問を行っています。困ったときは安心して相談してもらえるよう、顔と顔の見える関係づくりを目指しています。

皆の笑顔がそろう喜び

しらゆり会世話人の皆さん (西下)

「こけないからだ講座」には現在59～90歳の34人が参加。「ふれあいサロン」も盛んで、三世交代などさまざまな活動を続けています。週1回皆さんと集うことが、参加する人もお世話する人もお互い「生きがい」になっています。顔が見えないとみんなが気に掛けるようになり、家を訪問するなどして地域の安全にもつながっています。



西下・しらゆり会

高齢者の元気は地域の元気



代表者 宮城 幸雄さん (津山口)

わたしたちの地域がこけないからだ体操を始めて1年半ほどになります。現在67～84歳の32人が参加。皆さんすごく積極的で「ふれあいサロン」も盛んです。「認知症サポーター養成講座」では25人がサポーターとしてオレンジリングをもらいました。

地域では、何かあればすぐに連絡が取れるよう「おたがいさま連絡先表」を作るなど、ご近所の声掛けやネットワーク作りをしています。また、児童見守り隊や防災・防犯の活動も高齢者が積極的にかかわっています。高齢者が元気なら、家族も安心。町内が明るくなります。わたし自身も人のお世話が元気の秘訣と感じています。



津山口中・お笑いクラブ

まだまだ知りたいことがたくさん



初川 宣子さん (下横野)

いろいろな教室に通っていましたが、足が痛くなってからは外出することが難しくなっていました。大変悩んだ時期もありましたが、後ろばかり向いて暮らしていくことはできません。

現在、要支援1の介護予防サービスを受けながら、自分なりに歴史の勉強を続けています。今、社会で起きていることに「なぜこうなったのか」と感じるようになり、理解するためには歴史を知ることが一番だと気がきました。いくつになっても無学であってはならないなあと感じています。歴史の勉強に、脳トレ(数字パズル)に、野菜作りにと、時間が足りないぐらい。まだまだ“青春”ですよ。

(毎月、広報へ届く初川さんからの郵便。高齢者の視点から、大切なご意見をお寄せいただいています。)

高齢者虐待防止・消費者被害防止

## ～「いろはカルタ出前講座」で楽しく理解～

わたしたち地域包括支援センター職員の手作りです! ▼挿入上・若やぎ会での講座の様子

お

オシメ換え 外したままで放置する これは性的虐待です

楽しんで介護はできません それでも虐待はいけません

た

叩いたら心が痛む おどろいた

ら

STOP

す

すくなくはいは 使える切り札 クーリングオフ

あ

「当たり前」買っていないに当たらない

ゆ

床下に 要緊意 多くの業者は

参加者の声

- ・叩くだけが虐待じゃないんじゃない
- ・忘れるけん、何度でも来てほしい
- ・今日、来てない人にも教えてあげたい
- ・カルタだと楽しくて分かりやすい
- ・地域での見守りが大切じゃなあ

虐待とは…

- 身体的虐待: 殴る、蹴るなどの暴力行為
- ネグレクト: 介護や世話の放棄・放任
- 心理的虐待: 言動や威圧的態度で脅す。無視。精神的な苦痛を与える
- 経済的虐待: 本人の合意なく勝手に金銭を使う。または渡さない
- 性的虐待: 性的な行為やその強要

●高齢者虐待を防ぐには

高齢者が住み慣れた環境の中で、尊厳を保ち、暮らしていくためには在宅での介護はとても大切なこと。しかし、介護をする家族の負担は考えらる以上に大きなものです。「家族だからこそ」という強い思いや抱え込み、介護疲れなどから虐待が始まるケースも少なくありません。

深刻化する高齢者虐待を未然に防ぐためにも、一人で介護を抱え込まないこと、そして周りの人が介護者の負担を知り、温かい言葉を掛けたり、具体的に手を差し伸べてあげたりすることが大切です。

また、あなたの周りに虐待を受けているのではないかと思われる高齢者がいたら、ためらわずに地域包括支援センターや市の相談窓口(高齢介護課 32・2066)に連絡してください。連絡した人の名前は決して知られることはありません。