乳がん検診を午後に受診できます（申し込みは希望日の１週間前まで）
8月 JCHO秋田病院　毎週金曜日（☎52-3127）

元気にいきいきとした生活を送るため

一般介護予防教室を開催します

●本庁地域包括支援センター
日時／場所
毎週木曜　午前10時～11時30分／サンピノ
問合せ　☎74・7156

●北地域包括支援センター
日時／場所
毎週水曜　午前10時～11時30分／特養しののめ
問合せ　☎74・7730

●南地域包括支援センター
期日／場所
◆7月12日㈮／鶴形地域センター
◆7月19日㈮／浅内自治会館
時間　午前10時～11時30分
問合せ　☎74・6700

●二ツ井地域包括支援センター
日時
毎週火曜日　午前10時～、午前11時～、午後1時～、午後2時～のいずれか
場所　二ツ井町総合体育館
問合せ　☎73・6662

介護の悩みを話してみませんか

家族介護者の集いを開催します

●本庁地域包括支援センター
日時／場所
7月26日㈮午後1時～3時／サンピノ（毎月第4金曜）
問合せ　☎74・7156

●北地域包括支援センター
日時／場所
8月8日㈭午後1時30分～3時／特養しののめ（毎月第2木曜）
問合せ　☎74・7730

●南地域包括支援センター
日時／場所
7月23日㈫午前10時～11時30分／東部公民館（毎月第4火曜）
問合せ　☎74・6700

●二ツ井地域包括支援センター
日時／場所
7月18日㈭午前10時～11時30分／特養よねしろ
申し込み　7月16日㈫まで電話で
問合せ　☎73・6662

こんにちは、本庁地域包括支援センターです！

介護・認知症予防の健康教室に力を入れています。無理なく自宅で続けられるさまざまな体操や、薬や栄養に関する講話、書道・絵手紙などの創作活動など、企画が盛りだくさん。

介護予防に関する相談なども受け付けています。

●毎週木曜日は はつらつ教室
運動不足や物忘れが気になる方などを対象にサンピノで開催しています。介護予防に取り組みたい方の参加をお待ちしています。

健康いきいきメモ

知って防ごう！高齢者虐待

問合せ　長寿いきがい課☎89・5355

●虐待は身体的なことばかりではありません
たたく、つねる、けるといった虐待以外にも、本人の意思に反して財産を使い込んだり、毎日暴言を投げかける行為なども虐待にあたります。
心身にダメージを与え、人としての尊厳を傷つける行為は絶対にやめましょう。

●虐待になるかなと思ったら
介護や世話に疲れ、精神的に追い詰められる人は少なくありません。適切な介護や対応がわからず、つい手をあげてしまったり、虐待している自覚があっても歯止めがきかなかったりする場合も。
虐待を防ぐため、毎日の介護に悩みや困りごとがあれば、地域包括支援センターへ相談してみましょう。

こんな対応していませんか？
～チェックリストで確認してみましょう～

- □ 言うことを聞かないので、無視したり、ののしってしまう
- □ たたいてしつけをしている
- □ 認知症が原因で徘徊するので、部屋に閉じ込めている
- □ 外出させなかったり、訪ねてくる人に会わせなかったりする
- □ 通帳を管理し、本人に無断で使っている
- □ 人前でおむつ交換や、裸のままにしておくことがある

こうした対応は虐待にあたる場合も。こうなる前にまずは相談を！