

いきいき暮らしGUIDE

ガイド



今日のトピックス

地域の温かい見守りで安心なまちに

高齢者の中には、困っていても「助けてほしい」「手を貸してほしい」とすぐに言えない方もいます。社会から孤立すると、心身の健康が損なわれるほか、悪徳商法の被害や孤独死のリスクも高くなってしまいます。そういった状況にならないよう、地域の方同士の「さりげない見守り」により、いち早くリスクに気付くことが大切です。見守りのポイントを意識し、心配に思う方がいる場合は近くの地域包括支援センターにご連絡ください。

●異変に気付く！見守りのポイント

1 本人に会って気付く

- 顔色が悪い、具合が悪そう、やせてきた
- あいさつをしなくなった
- 話がかみ合わない、同じ話を何度もされる
- 体にアザがある
- 介護者が疲れている

声掛けの一例

暖かくなってきましたね

お庭がきれいですね。
お散歩ですか？



2 住まいの外側から気付く

- 郵便受けに郵便物がたまっている
- 昼でも電気がつけっぱなしになっている
- 家の中から怒鳴り声や悲鳴が聞こえる
- 業者らしき人の出入りが増えた
- 家から出てこない



3 よく見かける場所などで

- お店などで会計がうまくできない、買っているものが不自然
- 参加していたサークルや集まりに来なくなった

4 認知症の方が迷っているかもしれない

- 目的なく歩いているように見える
- 身だしなみに気になる点がある

声掛けのポイント

驚かせない
(ゆっくり近づく、一定の距離を保つ)



急がせない
(あいさつから始めて答えはゆっくり待つ)

優しく声掛けする

地域のすべての方が当事者です

見守りで大切なことは、地域の誰もが見守りに関わる当事者である意識することです。見守りは、監視や見張りではありません。いつものあいさつや、さりげない気遣いで、自分が住むこの地域をより暮らしやすい場所にしていきませんか。

問合せ

本庁地域包括支援センター Tel 74-7156、080-6448-3804

北地域包括支援センター Tel 74-7730

二ツ井地域包括支援センター Tel 73-6662

南地域包括支援センター Tel 74-6700

長寿いきがい課 Tel 89-5355

4月の献血日程

3日(金)	9:45~10:15	秋田いすゞ自動車
	11:00~11:30	太平興業
19日(日)	13:15~14:00	JAあきた白神
	15:00~16:00	ミネベアコネクト
19日(日)	10:00~12:00	いとく能代ショッ ピングセンター
	13:30~16:00	

都合により内容が変更になる場合がありますので、市ホームページをご確認ください。

問合せ 能代保健所 Tel 52-4333
健康づくり課 Tel 58-2838

4月の休日当番医

5日(日)	後藤内科医院 Tel 55-0500
12日(日)	白坂内科胃腸科医院 Tel 54-6624
19日(日)	能代循環器・呼吸器内科 Tel 52-7890
26日(日)	関医院 Tel 73-2811
29日(休祝)	ドラゴンクリニック (三種町) Tel 85-4666

受診前に必ず医療機関へご連絡ください。

問合せ 〈平日〉能代市山本郡医師会 Tel 58-2581
〈休日〉能代山本医師会病院 Tel 58-3311



市では満100歳を迎えた誕生日にお祝い状とお祝い金を贈呈し、長寿をお祝いしています。今回は3人の方の名前を紹介します。100歳、誠におめでとうございます。

山田 トシさん (字田子向・大正15年1月3日生)

宮腰 レツ子さん (落合・大正15年2月8日生)

高橋 倫之助さん (松美町・大正15年3月2日生)

介護予防教室や認知症カフェのご案内

本庁地域包括支援センター Tel 74-7156

Tel 080-6448-3804

北地域包括支援センター Tel 74-7730

講座	期日
一般介護予防教室	毎週木曜日(4月2日除く) 9:30~11:30 / サンピノ
ゆうあい健康教室	5月12日(火)10:00~12:00 / 中川原会館

講座	期日
一般介護予防教室	毎週水曜日(4月1日除く) 10:00~11:30 / 特養しのめ
ゆうあい健康教室	5月19日(火)10:00~11:30 / 特養しのめ

南地域包括支援センター Tel 74-6700

長寿いきがい課 Tel 89-5355

講座	期日
一般介護予防教室	4月23日(木)10:00~11:30 / 南部公民館
	4月28日(火)10:00~11:30 / 浅内自治会館
	4月30日(木)10:00~11:30 / 東部公民館
ゆうあい健康教室	5月12日(火)10:00~11:30 / 浅内自治会館
家族介護者の集い	4月9日(木)10:00~11:30 / 南部公民館

講座	期日
認知症家族介護の 交流会	4月14日(火)13:00~15:00 / やさしい風「健康館」
認知症カフェ ほっとカフェ	4月28日(火)10:00~12:00 / サンピノ

ゆうあい健康教室は、運動・口腔・栄養について、3カ月間、短期集中的に行い、機能向上を目指す教室です。

対象 基本チェックリストで該当になった65歳以上の方

申し込み 電話で