



住み慣れた地域で 自分らしく

～介護サービスを上手に活用～

わが国では、世界的にも例を見ないスピードで高齢化が進んでいます。今後も、団塊の世代が高齢期を迎え、超高齢化時代となることが予想されています。

竹原市においても高齢化は着実に進んでおり、市全体の人口の内、65歳以上の人が占める割合（高齢化率）は30%を超えています。これは、広島県全体の高齢化率を上回っています。

介護の実態

介護とは、日常生活において援助を必要としている人々を支援し、暮らしを整えることです。

しかし、現在、要介護者と介護者が共に高齢で老人が老人を介護するという「老老介護」が増えてきており、大きな社会問題となっています。「老老介護」の問題点として、核家



族化によって家庭の介護力が低下し、介護者にかかる負担が以前より増してきていることがあげられます。そのため、介護者の介護疲れなどにより、介護負担が増大し、介護者が健康を損なうという悪循環が起っています。

介護サービスの利用を

介護保険制度は、高齢者の介護を社会全体で担うことを目的に平成12年に発足され、今年で10年目を迎えました。要介護者を社会的に支える仕組みとして着実に浸透してきています。

一方で、高齢者世帯の場合、地域との交流が少なく孤立していることが多いため、情報不足から介護サ

ビスの活用が充分にできていない状況もあります。

介護サービスには、在宅高齢者を介護する家族を支援するための訪問介護（ホームヘルプサービス）、訪問入浴介護、訪問看護、通所介護、ショートステイなどがあります。

これらを利用するには、要介護認定の申請が必要です。申請後、身体状態に応じて介護度が決定され、相談のうえ、介護者及び家族にあったサービスが提供されます。

一人で悩まず、何でも相談を

たとえ要介護状態になったとしても、人としての尊厳を維持し、豊かな高齢期を過ごすためには、家族の精神面での支援が欠かせません。

介護者は、上手に介護サービスを利用することにより、介護を生活の全てにしないことが可能となり、自分らしさを失わないだけではなく、要介護者の精神面を支援する余裕も生まれます。

要介護者も介護者も、住み慣れた地域で共に自分らしく生き生きと生活するためには、一人で悩んだり、介護を抱え込まないことが大切です。

竹原市では、介護に関する悩みなどの相談に応じる窓口を設置しています。地域包括支援センターは、市内各地域にブランチ（支店）をもっています。まずは気軽に相談してみ

てください。
相談窓口

福祉課介護福祉係

☎ 22-7743

地域包括支援センター

☎ 22-5494

在宅介護支援センターせとうち

☎ 22-9670

在宅介護支援センターむなこし

☎ 25-1966

在宅介護支援センター ゆさか

在宅介護支援センターせいけい

☎ 26-0500

男女共同参画社会の実現に向けて ～夫婦同伴～

日本では、歓迎会などの場に男性だけが出席し、女性は食事の世話をするという光景がよく見られます。しかし、ヨーロッパなどでは、そのような場には夫婦で参加し、女性も世話役ではなく、男女が共に会話を楽しむそうです。

様々な場面で、夫婦が対等な立場で楽しみを共有するためにも、あらためて男と女のあり方について考えてみませんか。

たけはら男女共同参画社会づくり実行委員会

子育て
わくわく情報

竹原市ファミリー・サポート・センターは、事務所を福祉の駅2階（中央三丁目）に移転しました。引き続き、地域の子育て支援にご協力ください。

ゆりかご（児童館内）
☎ 22-1568

◆第1回子育てアドバイス
「母乳で子育て、Q&A」

日時 5月27日（木）
13：30～15：00

場所 大乘公民館

講師 助産師 宮野明子さん

妊娠中、子育て中に感じる色々な質問にアドバイスをさせていただきます。※要申し込み

たけはらふれあい館 ☎ 22-9100

◆東先生の「おやこでからだづくり」

日時 5月12日（水） 10：30～11：30

場所 たけはらふれあい館

対象 4歳未満の子どもとその保護者

◆東先生の「からだづくり」

日時 5月15日（土） 11：00～12：00

場所 たけはらふれあい館

対象 4歳～小学3年生 参加費 200円

◆「すくすく」

日時 5月19日（水） 10：30～11：30

場所 たけはらふれあい館

内容 子育て相談会（みんなで子育てについておしゃべりしましょう）

対象 4歳未満の子どもとその保護者

児童館 ☎ 22-0420

◆筋肉番付パートⅠ

日時 5月22日（土） 14：00～15：00

場所 遊戯室

内容 サーキット遊び

対象 5歳児～中学3年生

※参加者全員に参加賞あり

ミルクハウス ☎ 26-2845

◆フォトフレーム作り

日時 5月12日（水） 10：00～

場所 吉名公民館

◆飛行機を見に行こう

日時 5月17日（月） 10：00～

場所 広島空港 ピクニック広場（現地集合）

※雨天の場合は、荘野公民館

用意する物 飲み物、おやつ、お弁当（自由）、帽子

◆消防自動車を見に行こう

日時 5月22日（土） 10：00（現地集合）

場所 竹原消防署（雨天の場合は福祉会館で自由遊び）

※ミルクハウスに申し込んでください。

保健行事

問い合わせ 保健センター ☎22-7157 FAX 22-7158

| 行事 | 日時（カッコ内は受付時間） | 場所 | 対象 | 備考 | 申込 |
|----------|----------------------|---------|-----------------|---|----|
| 歯っぴー健診 | 5/18（火）（13:00～13:30） | 保健センター | H20.2月～3月生まれ | 対象児には通知します | |
| 4～5か月児健診 | 5/19（水）（12:30～13:00） | | H21.12月～H22.1月生 | 対象児には通知します | |
| かみかみ教室 | 5/24（月）（9:45～10:00） | | 1歳6か月～3歳未満児と保護者 | 幼児期の食事について（調理実習、試食）定員15組 | ○ |
| こどもの広場 | 6/8（火）（10:00～11:30） | | 乳幼児と保護者 | 育児相談（身体計測）、栄養相談、母乳相談、歯科相談など | |
| 1歳6か月児健診 | 6/9（水）（12:30～13:00） | | H20.10月～11月生 | 対象児には通知します | |
| 機能回復訓練 | 毎週木曜日 13:30～15:30 | | 脳卒中後遺症の人ほか | 個別訓練、集団訓練など | ○ |
| 健康相談 | 5/21（金） | ◇吉名公民館 | 乳幼児と成人 | 保健師による健康相談（血圧測定、尿検査など）を実施します。 ◇育児相談（身体測定など）も実施します。 ☆歯科相談も実施します。 | |
| | 6/3（木） | ◇☆中通公民館 | | | |