

高齢者の総合相談窓口

あんしんサポート北部

(精華町北部地域包括支援センター)

私たちは、地域で暮らす高齢者の皆さんの暮らしを支える相談・支援機関です。介護や福祉・医療など高齢者に関する様々な相談に対応します。

一人で悩まず、まずは私たちにご相談ください！



・最近、顔色が悪く
やせてきた気がする。



・家に閉じこもって
ばかりで大丈夫かなあ。



・自動車の運転が気になる。
・免許の返納はどうしたらいいの。



・訪問しても顔を出してくれない。
・夜になっても家に明かりがつかない。



・ゴミ出しに困っている。
・ゴミの分別ができていない。



・郵便物や新聞が
郵便受けにたまっている。



・知らない人からの電話や
見慣れない人が家に来る。



・顔や手などに
不自然なあざや怪我が多くなった。



・家の中から大声で
怒鳴る声が聞こえる。

対象地区：川西小学校区・精北小学校区

〒619-0243 精華町南稲八妻笛竹 41 番地
(特別養護老人ホーム神の園 内)



相談受付時間
月～金曜日 8:30～17:15 (祝日除く)

94-5677

seika-n.houkatu@movie.ocn.ne.jp



～いま私たちに何ができるか～

① しっかり食べて、しっかり運動、しっかり睡眠を取ろう！

私たちにできることは、「感染しないように気をつけること」と、たとえ感染しても「症状が軽くすむように免疫力や体力をつけておくこと」が大切です。その為には、毎日3食バランスの良い食事を摂ること、面倒くさがらずに体を動かすこと、そして毎日決まった時間に寝るように心掛けましょう。

② 暗いニュースや数字より、前向きな気分で！

毎日、暗いニュースや数字ばかりを見たり、聞いたりすると、元気が無くなったり、落ち込んだり、あきらめたり、無力感や不安を感じたりするかもしれません。そんな中でも、心温まることや、元気がもらえることはいっぱいあります。些細な「素敵だなあ」、「良いなあ」と思うことをできるだけ多く探すようにしましょう

③ こんな時こそ、誰かとのつながりを大切に！ 絆

直接、誰かとお話しをしたり、一緒に出かけたりすることが減っている状況はとても辛いですが…、でもみんな同じなんです。会えなくても誰かにつながることはできるので、こんな時こそ、電話をかけたり、手紙を書いてみてはどうでしょうか。一時でも誰かとのつながりを実感できた喜びは“ひとしお”でしょう。

④ 今だから持つる、伝えられる、日々の感謝を忘れずに！

今この瞬間も、医療機関をはじめ、生活必需品の販売や配送のお仕事、他にも私たちには見えないところで働いている方々はたくさんいます。当たり前ですが、生活ができることが本当にありがたいことだと思います。まずは、一番近くの家族から…感謝の気持ちを伝えてみましょう。

⑤ 大事なこと、それは考え続けること！

「それどころじゃないわ！」というささやきに負けずに、大事なことは“大事なこと”として考え続けること。そのことについて、家族や、まわりの人たちと話すことも大切な時ではないでしょうか。

悩み、疑問、不安、心配ごと… 一人で抱えていませんか？

解決しなくても、私たちと一緒に考えたり、悩みを共有することで気持ちが楽になることがあるかもしれません。もちろん秘密は守ります。

- 体の健康のこと...
- こころの健康...
- 介護のこと...
- 暮らしの心配...
- 楽しみ、生きがい...

相談

訪問

電話

来所

看護師

社会福祉士

主任介護支援専門員

生活支援コーディネーター

