



東部地域包括支援センターです

聞こえにくくて困っていませんか？

年齢を重ねると、耳の機能も低下して、聞こえにくくなる方も多くいらっしゃいます。意志疎通が図りにくいと人と話すことがおっくうになり、気分の落ち込みや、認知症がある方は症状が進む可能性もあります。

「聞こえなくなるのもしかたがない」とあきらめずに、五感を刺激する「音」が聞こえる方法を見つけていくことが大切です。聞こえに不安がある方は、耳鼻科で詳しく検査をしてもらいましょう。いこいの村では、毎月第3木曜日の午後から耳の相談をしています。東部地域の方は送迎があります（片道200円）。



◆耳の相談◆

日時・場所：毎月第3木曜日午後、いこいの村

問い合わせ：綾部市東部地域包括支援センター（0773-21-5295）

綾部東部在宅介護支援センター（0773-46-0155）

補聴器をつけると、今まで聞こえなかった音がたくさん聞こえるようになり、しんどいと断念される方もいます。周囲の「聞こえ」に対する理解も大切です。



中部地域包括支援センターです

～男性介護者のつどい「そりやなあ談義」の案内～

綾部市中部地域包括支援センターでは、綾部市社会福祉協議会と共催し、男性介護者のつどい「そりやなあ談義」を開催しています。男性介護者ならではの思いをお互いに聞き、話すことで、「そりやなあ」と共感し明日からも頑張れる、そんな居場所を目指しています。しばらくコロナ禍のため開催中止が続いていましたが、令和3年7月27日に今年度初の「そりやなあ談義」を開催することができました。今回は、綾部警察署と中部地域包括支援センターが連携し、参加者8名に向けて交通安全の啓発活動を行いました。実際に反射材のタスキを身につけてその有効性について確認したり、綾部市における高齢者の事故発生状況についても教えていただきました。今後も新型コロナウイルスの感染状況を確認しながらになりますが、感染対策をしっかり行い開催していく予定です。

男性介護者家族の皆様のご参加お待ちしております！

日時：毎月第4火曜日 13:00～14:00
場所：福祉ホール（綾部市社会福祉協議会内）
参加費：100円又は実費
問い合わせ：綾部市社会福祉協議会
0773-43-2881
綾部市中部地域包括支援センター
0773-43-2888

※感染状況により中止となる場合があります。
※綾部市全域が対象です。



西部地域包括支援センターです

作ってみよう。簡単・美味しい介護食

～旬の野菜をしっかりと摂って元気いっぱい～



日々介護しておられる、皆様、毎日の食事づくりで悩まれた事はありませんか？綾部市西部地域包括支援センターではこれまでの介護者家族教室で、参加者とともに、介護食を作り、和気あいあいと一緒に試食をする機会をもっていました。しかし、昨年度より、新型コロナウイルス感染症の拡大にて残念ながら実施することができませんでした。そこで今回は、いつも介護者家族教室で、美味しい介護食を紹介してくれる、松寿苑の盛管理栄養士に、旬の野菜を使った、簡単で美味しい介護食のレシピを紹介してもらいました。ぜひ作ってみてください。

☆ナスと鶏肉のトマト煮

<材料（4人分）>

- ・鶏モモ肉：2枚<一口大に切る>
- ・ナス：4本<乱切り>
- ・トマト：4個<3cm角に着る>
- ・ニンニク：2片<みじん切り>。チューブでも可
- ・オリーブオイル（又は、サラダ油）：大さじ1
- ・コンソメ（顆粒）：小さじ1
- ・塩、胡椒



<作り方>

- ① フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、鶏肉を加え色が変わるまで炒める。
- ② ナスを加えて炒め、全体に油が回ったらトマトを入れて炒める。
- ③ トマトの水分が出てきたら、コンソメを入れて、蓋をして弱火で10分煮込む。最後に塩、胡椒で味を調える。

高齢者の総合相談窓口



地域包括支援センターは、高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点です。高齢者のみなさんがいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、高齢者本人や家族、地域住民、ケアマネジャーなどからの相談を受け、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支援します。

《綾部市内の地域包括支援センター》

☆綾部市東部地域包括支援センター 担当地区：山家、口上林、中上林、奥上林

電話：0773-21-5295 FAX：0773-21-5296

住所：綾部市十倉名畑町欠戸29番地の1（いこいの村・とくら福祉センター内）

☆綾部市中部地域包括支援センター 担当地区：綾部、中筋、吉美、西八田、東八田

電話：0773-43-2888 FAX：0773-43-2882

住所：綾部市川糸町南古屋敷5番地の1（社会福祉協議会内）

☆綾部市西部地域包括支援センター 担当地区：豊里、物部、志賀郷

電話：0773-21-5011 FAX：0773-21-5106

住所：綾部市栗町土居ノ内31番地（綾部市ふれあいの家内）

介護予防、総合事業に関すること、相談や困りごとがあれば、お住まいの地区を担当している地域包括支援センターへ！



仕事と介護を両立するためにできること～準備編～

介護はいつ始まるかわからないものです。元気だと思っていた親が突然倒れて…ということも珍しいことではありません。介護をしながら仕事を継続していくために、一人で介護を抱え込まないために、今のうちからできる準備をしておきましょう。

親が元気なうちに、家族や親族と介護について話し合っておくことが大切です。

いざ介護が始まると、配偶者や兄弟姉妹、場合によっては両親宅の近所の方々の協力が不可欠です。周囲と良好な関係を築くため、日頃から積極的なコミュニケーションを取っておきましょう。

ポイント①：親の状況を知っておきましょう。

- *生活パターン（一日の過ごし方など）
- *趣味や楽しみ
- *生活上の困りごと、悩みや不安
- *医療情報（かかりつけ医、既往歴、服薬など）
- *経済状況、財産の情報
- *大事な書類（保険証や通帳、印鑑類）の保管場所
- *近所の友人など親しくしている人の名前や連絡先
- *地域の民生委員など家族以外に安否確認ができる人の有無

ポイント②：親自身の希望を聞いておきましょう。

- *介護が必要になった場合、どのように暮らしたいか？
（例）自宅で介護を受けたい、施設に入りたい など
- *財産の管理や意思決定が難しくなったら、誰に託したいか？
- *延命治療を希望するのかどうか？

ポイント③：介護する側の状況を知っておきましょう。

配偶者・兄弟姉妹の介護に対する考え方、各家庭の状況や仕事の状況などを共有しておく、いざというときの役割分担や体制が決めやすくなります。

介護が始まったら…

- ☆職場の上司や同僚に「家族等の介護を行っていること」を伝え、必要に応じて勤務先の「**仕事と介護の両立支援制度**」を活用する。
- ☆自分で介護をしすぎない。自分自身の時間も確保する。

発行

綾部市役所 福祉保健部 高齢者支援課 地域包括支援センター担当
電話：0773-42-4262 FAX：0773-42-0048

介護をされているご家族、これからに備えて学びたい方へ

2021 年度秋号
(vol.1)

綾部市

介護者家族教室だよ

●おたより発行に際して…●

新型コロナウイルス感染症の影響により、従来行っていた集合型の介護者家族教室を開催することが難しい状況が続いています。

介護者家族教室だよりでは、介護をされている家族やこれからに備えて学びたい方等の支援のため、介護に関する情報などを発信していきます。



今号では以下の内容をご紹介します。

- ◇ 耳のこと、聞こえについて
- ◇ 男性介護者のつと「そうやなあ談義」のご案内
- ◇ 簡単・美味しい介護食のレシピご紹介
- ◇ 仕事と介護を両立するためにできること～準備編～

次回発行予定は、令和4年2月末頃（冬号）です。