



地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 47-8009
 社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階) ☎ 45-1170
 // 河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎ 48-2260

仕事と介護を両立するためのポイント ~慌てずに介護を行うために~

高齢化が進み、介護を必要とする方が増加しています。これに伴い、ご家族の介護を行う方も増えていきます。介護に直面した方の中には、「本当は働きたいが、介護のために離職せざるを得ない」と仕事を辞める方もいます。反対に仕事と介護を両立するために介護休暇等の支援制度を利用して働き方を少し変更したり、介護保険サービスを利用したりすることで、仕事と介護を両立されている方も数多くいます。

そこで、どうしたら仕事と介護を両立ができるのか「ポイント」をご紹介します。



仕事と介護を両立するためのポイント

- ① 職場に「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育児・介護休業法を利用する(職場により制度の詳細が異なるためご確認ください)。
- ② 介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」
- ③ 介護に直面した時にどこに相談すればよいのか、その窓口を知っておく。
- ④ 日頃から「家族や近所の方々等と良好な関係」を築く。
- ⑤ 介護を深刻に捉えずに、「自分の時間を確保」する。

介護のことがわからない、介護保険サービスの利用方法がわからない等々相談窓口として、保健福祉課・地域包括支援センターをご活用ください。

〈厚生労働省「仕事と介護を両立するためポイント」より〉

平成29年4月から今庄地区と河野地区でも始まっています

『介護予防のつどい』へ行こう!

毎週、みんなに
会うのが
楽しみだね。



【介護予防のつどいって何?】

だれでも参加できる自由な雰囲気での「介護予防教室」です。行くところがあることが、ずっと元気でいられる“コツ!!”参加するだけで、寝たきり予防・認知症予防になります。

- 対象 おおむね65歳以上の方(興味のある方なら年齢に関わらず、どなたでも参加できます。)
- 内容 看護師等による健康チェック(お体のことや介護の相談もできます。)
転倒予防体操・認知症予防体操・レクリエーション等(どなたでもできる体操です。)
- 申込み 申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

開催日程	会場	開催日時	講師
介護予防のつどい ※どの会場でも 参加できます (祝日は開催しません)	南条保健福祉センター	毎週 月~金 13:30~15:30	看護師等
	今庄商工会館	毎週 水曜日 13:30~15:30	
	河野地区公民館 (河野総合事務所内)	毎週 月曜日 13:30~15:30	

■ 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 47-8009