

65歳以上の皆さん 「基本チェックリスト」 忘れず提出してください!!



毎年この時期、65歳以上の方に「基本チェックリスト(生活・健康に関する問診票)」をお送りしています。この問診票は、65歳以上の方がこれからも元気に生活していくために、自分の力を確認するものです。65歳以上の対象となる方には問診票をお送りします。年に1回の確認の機会ですので、必ず提出しましょう。提出期限は2月28日(金)です!

基本チェックリストの流れ

65歳以上の方に
基本チェックリストが届く

2月中旬ごろ

問診票を記入

2月28日までに
返信用封筒で返送

最寄りの保健センターへの提出も可能

問診
判定



生活機能の低下が
ない場合

これからも、介護予防
に取り組み、元気な生活
を送りましょう。

生活機能の低下が
疑われる場合

介護予防の教室や相談を
ご案内します。積極的に
介護予防に取り組みま
しょう。

家族介護教室

高齢者を介護されている家族の方、過去に介護経験のある方、介護に関心のある方など。皆さんで情報交換をしたり、介護の知識や技術について学んでみませんか。今回は、皮膚や足の手入れについて、お話しいたします。

日時 2月14日(金) 11時~15時

場所 高島保健センター

内容 11時~ 情報交換
12時~ 昼食
13時~ 学習会「全身のスキンケアについて」
講師 伊庭治代看護師(高島市民病院)

その他 2月13日(木)までに、健康いきいき応援センターにお申し込みください。お弁当(千円程度)を注文される場合は、併せてお申し込みください。

家族介護交流会

認知症の方の介護をされている方、そして男性介護者の皆さん、最新の情報や日々の介護の良かった事・悩んでいる事など、講師の話や座談会を通して学び、情報交換しませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

日時 2月25日(火) 14時~16時

場所 新旭保健センター

内容 「認知症の最新治療とケアについて」
講師 医療法人 藤本クリニック
藤本 直規 医師
奥村 典子 氏

その他 2月24日(月)までに、健康いきいき応援センターにお申し込みください。

北部健康いきいき応援センター

☎(22)5101...今津保健センター
☎(22)0193...地域包括支援センター

南部健康いきいき応援センター

☎(32)4413...安曇川保健センター
☎(32)2520...地域包括支援センター

男女がともに助け合って 介護できる社会へ



核家族化などを背景に男性介護者は増えており、今では介護者の約30%が男性といわれています。しかし、男性は仕事中心の生活で家事に不慣れであったり、地域で頼れる人のネットワークがないなどの課題を抱えることもあります。

いつか自分が介護する立場になるか、あるいは介護される立場になるかもしれません。そのためにも、男性も介護に関心を持つことが大事です。

《問題解決のヒント》

◎従来の考え方を改める

これまでの「介護は女性、仕事は男性」という考えを「介護は男女がともに協力して行うもの」と改めることが大切です。

◎職場環境の整備

介護保険法や介護休業法などの制度が、職場ではうまく活用されてない現状があります。企業と労働者が一体となって助け合い、仕事と介護を両立できるような職場環境をつくるのが大切です。



◎家族・地域社会の連携

介護のすべてを一人でこなすのは非常に大変です。介護サービスを積極的に利用したり、家族や近所の方に協力してもらい、介護の負担を一人で抱えないようにしましょう。そのためには、まずは周りの人に相談しましょう。

介護をする人が声を上げること、周りの人々も問題意識を共有し、解決の一步を踏み出すことができます。家族が地域がそして男女がともに助け合って介護できる社会をつくりましょう。

☎市民活動支援課
(25)8526

「支え合い」で、 「一体感あるまちづくりを

新しい年が明け、まだまだ寒さが厳しい時期です。降雪時の外出や空気の乾燥による火災など、冬季ならではの災害には、充分ご注意ください。さて、災害と言いますと、昨年の台風18号が去った後、自治会で地域の災害対応について住民アンケートを行い、今後の改善につなげるための課題抽出をいち早くとりまとめられた地域があります。地域の共助力を高める素晴らしい取り組みであり、今後、機会を設けてご紹介できればと考えています。

また、この台風災害時には、のべ3,700人を超えるボランティアの方々に駆けつけていただきましたが、この中には、区・自治会や職場をはじめ、個人でも駆けつけて下さった多くの市民の方々がいらっしゃいました。こうした支援が復旧を早めたのはもち

ろんのこと、市外からもこれほど多くの協力を集めた高島市災害ボランティアセンターの役割や機能も、改めて注目されたところです。ところで、外出も控えがちになる降雪時には、一人暮らしの高齢者の安否も気遣われるところですね。こうした中、市内では各地域で取り組まれている「見守りネットワーク活動」を支える「赤い羽根たかし見守り募金」も始まっているとお聞きします。

市民が互いに支え合う、「共助力」がこのように高まっていることを、大変心強く思います。今後も、お一人おひとりの市民力を発揮いただくことで、高島の一体感あるまちづくりにつなげられるよう、全力を尽くしてまいります。

福井 正明

市長雑記

