



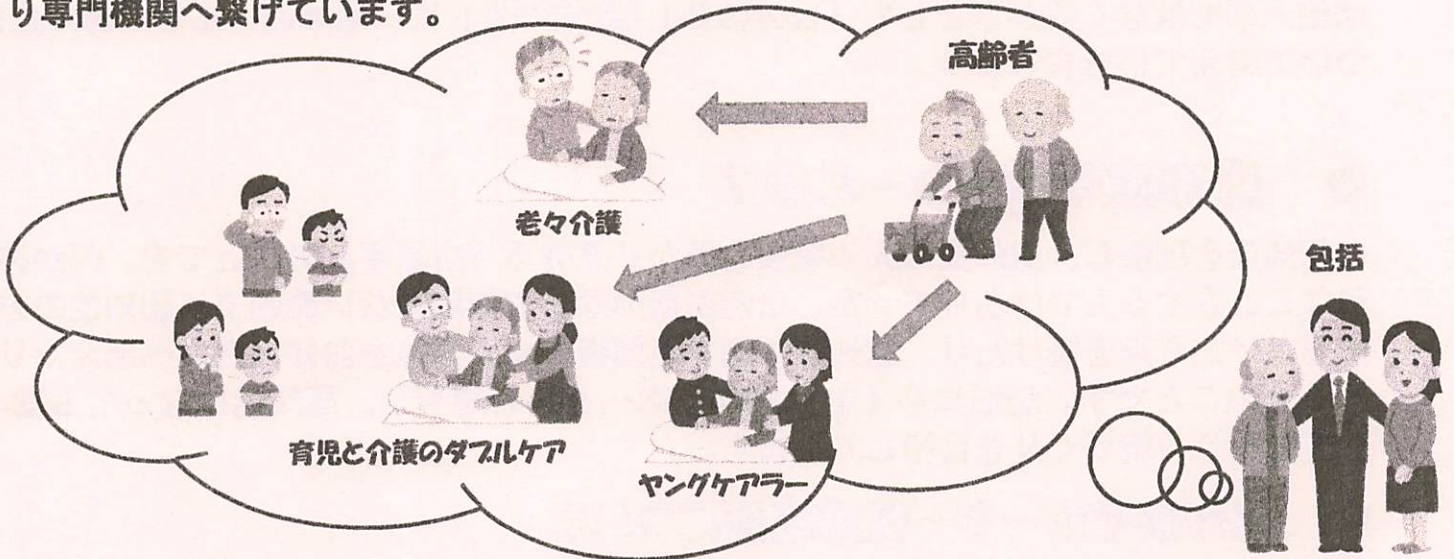
# 札幌市北区第3地域包括支援センター便り



(担当地区：新川・新琴似西・屯田)

## ご家族の介護でお悩みはありませんか？

札幌市北区第3地域包括支援センターは、札幌市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。高齢者の介護について、ご家族が抱える介護の困りごとの相談先としての役割を担っています。関係機関と連携して行う直接支援の他に、抱えている困りごとの内容により専門機関へ繋げています。



### ●介護ストレスチェックシート●

- 周囲が介護の大変さを理解してくれない。
- 介護生活の先行きが見えず不安になる。
- 友達付き合いや趣味の時間が取れなくなった。
- 介護は主に自分一人でやっている。
- おしゃれや社会のことに関心がなくなった。
- 家族(配偶者・兄弟・子供)が介護に協力してくれない。
- 介護の悩みを聞いてくれたり、相談に乗ってくれる人が身近にいない。
- 長い時間留守が出来ず、遠出が出来なくなった。
- 介護は自分が頑張らなければと思う。
- イライラし、当たり散らす事が多くなった。(優しく出来ない)

責任

不安



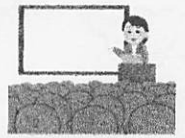
「頑張らない介護生活を考える会」作成から引用

いくつかチェックがついた方は、一度 地域包括支援センターへご相談下さい。





# 認知症サポーター養成講座を 受講しませんか？



認知症のご相談が増えています。物忘れやさまざまな症状が増えて、ご家族だけで支援を行うことは大変になることも多いです。

認知症は誰もがなり得る脳の病気です。決して珍しい病気ではありません。ご自分やご家族、あるいはご友人などの身近な方が認知症になるかもしれません。これからは他人事ではなく我が事として「自分の為」「家族の為」に、地域のみんなで認知症について考えていきましょう。

## 認知症サポーターとは？

認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守る『応援者』のことです。何か特別なことをする人ではありません。日常生活のなかで無理のない範囲で、認知症の方を見かけたら声を掛けたり、認知症に関する知識や接し方等をお知り合いへ伝えたりする人のことです。地域に多くの認知症サポーターを増やし、認知症になっても安心して暮らせる街づくりを目指しています。

## 認知症サポーター養成講座について

札幌市が開催するキャラバンメイト養成講座を受講した方が講師として開催します。地域包括支援センター職員も講師として参画しています。受講料はかかりません。これまでに学校、民間会社、介護保険サービス事業所、地域にお住まいの方など様々な方が受講されています。

**町内会やお友達同士で学んでみたい方 是非ご連絡下さい！！**

\* 高齢者の総合相談窓口 \*

\* ご相談はこちらまで \*

### 札幌市北区 第3地域包括支援センター

北区新琴地域似8条14丁目2-1

011-214-1422

(平日午前 8:45~午後 5:15)

※土日祝日、12月29日~1月3日はお休みです。

