



水戸市東部高齢者支援センターは、東部地区（千波地区、三中地区）の高齢者に関する相談窓口です。長年相談を受けていると、困っているのは、高齢者本人ではなくご家族だったりすることも多いです。家庭内のことを他人に相談するって、ときに勇気がいりますよね。この「支援センター便り」を読んで、相談のハードルが下がってくればいいな、と思っています。

また、今は困っていなくても、介護が自分の問題として直面したときに、この「便り」が記憶に残っていて、「支援センターに相談しようか」と思ってもらいたいと思います。今後も、私たちの東部地区での活動を、継続して発信していきたいと思います。

水戸市東部高齢者支援センター長 埴のぞみ



## 5月25日「ワンポイント介護教室」を開催しました。



- ①「高齢者支援センターの役割」  
「介護保険申請やサービスの利用について」  
講師：主任ケアマネ 近藤
- ②「ワンポイント介護～移乗介助の方法～」  
講師：社会福祉士 立川

参加した皆様は熱心に資料を見たり、講師の話に頷いたりしていました。車いすで段差を越える映像を見た時にはどよめき起きたほどです。映像を見たあと、実際に車いすを動かしてもらいました。「なるほど、こうやって動かすんだね」「乗ってみると結構怖いね」等の声がありました。実感することで、実際に使うことになった時に少しでも役に立てば…と思います。今後もわかりやすく、ためになるような講座になるよう磨きをかけて行きます！今回の勉強会は本町「柳亭荘」所長様のご協力のもと開催することができました。ありがとうございました。

こんな時にご相談ください ☎029-246-6216 詳細は裏面をご覧ください

### ご本人から

- ・介護保険のサービスについて知りたい
- ・施設が利用したい
- ・足腰が弱ってきたので介護予防の教室に参加したい

### ご家族から

- ・もの忘れが進んだ
- ・お金の管理ができなくなった
- ・離れて住んでいる親が心配
- ・介護のしかたがわからない

### ご近所から

- ・虐待されている高齢者がいる
- ・怪しい業者が家に出入りしている
- ・ひとり暮らしが心配

## ケアマネは見た!①

この仕事に就いてから街を歩くお年寄りや家の外観、洗濯もの等がやたらと目につくようになりました…。困りごとはないですか?と思わず声をかけたくなるのですが、信号が青に変わり目的地に向かわなければ…。支援センターの車を見かけたら、遠慮なく声をかけて下さいネ!

とある日の訪問中、城東市民センター長が歴史探訪に同行している姿を発見(@\_@)こういうお仕事もされているんですね!センター長とお会いするようになって、色々な地域の活動をしるきっかけにもなっております。

主任ケアマネ 近藤ゆかり



## 健康アドバイス「食中毒」

ジメジメした季節がやってきました。この季節、心配なのは食中毒です。

### 【食中毒のポイント】

①付けない—手洗いが重要です。外から帰ってきたら、調理の前に、食べる前に、ばい菌はキレイに洗い流しましょう。

②増やさない—食品は買ったらずぐに冷蔵庫へ。食べきれなかった味噌汁が鍋に入れっぱなし、おかずも出しっぱなしになっていませんか? この季節は冷蔵庫に入れるか、思い切って捨てるかしましょう。

③やっつける—調理時に十分に加熱しましょう。特に魚介類は注意が必要です!

看護師 日高友紀子



## 来月のイベント

7月1日(水) 竹隈市民センター:竹馬教室 「なんでも介護相談会」

7月6日(月) 上大野市民センター:消費者トラブルに関する講座

『知って護ろう自分の身・身近な消費者トラブル~その事例と対策~』

日々奔走していますが、地域のみなさんが何を求めているのか?どんなことをすれば役に立つのか?まだまだ試行錯誤の毎日です。そこで、私たちに知恵を貸して下さる方・活動のお手伝いをして下さる方を随時募集しております。ご連絡お待ちしております。

社会福祉士 立川利行



## 三中、千波中学区におすまいの方はこちらにご連絡ください

水戸市東部高齢者支援センター

☎029-246-6216

相談時間:月~金/8:30~17:30

※そのほかの時間帯でも連絡はとれます。

水戸市吉沼町1839-1

特別養護老人ホーム「ユーアイの家」内

水戸市東部高齢者支援センターは水戸市より委託を受けて運営しています。

案内図(特養ユーアイの家内)

