



家族だけで抱え込まないで

あなたの介護、みんなで支えます

私のお母さんだから
私がちゃんと
見てあげなきゃ！

でも、最近はイライラ
することも多くて…

娘

A美さん

60代
母と2人暮らし
母の介護にかかりきり

うちは娘がしっかり
してるから大丈夫
他人様のお世話
にはならないよ

母

K子さん

80代後半
脳梗塞の影響から
認知症が進行し
つつある

ご近所さん



母娘とは昔からの顔なじみ
民生委員もやっていて、2人のことは普段から見守っています
近頃2人の大きな声が聞こえることが多くて心配です

介護をしている人も、これからするかもしれない人も、この母娘のように、
「家族のことは家族でなんとかしなくちゃ！」とっていませんか？

家族だからこそ、心配は尽きませんし、誰かに頼りづらいですね。

専門職のサポートを受け、笑顔を取り戻した母娘の体験を見てみましょう。

裏面では2人
の様子を漫画
にしたよ！





専門職からのアドバイス

頼れる専門職がチームで支えます！

介護サービスは、未経験の方にとっては不安が大きく、なかなかサービスの利用に踏み出せず、ご家族が負担を抱え込んでしまうことがあります。

在宅医療・介護の現場では、医師や看護師、介護スタッフなどの**専門職がチームで支援を行っています**。介護をする方も受ける方も、地域の中で人と繋がり、安心して楽しめる日々を送るため、サービスの利用を考えてみてはいかがでしょうか。まずは、現在の負担や今後の生活に対する不安を、お近くの**地域包括支援センター**に相談してみてください。

実際に、普段介護を受けている方でも、サービスを利用するなかで、「あの人と一緒だと楽しい」と思われるような、誰かの人生に喜びを与える存在になっていることもありますよ。

柏市介護支援専門員協議会（ケアマネジャー）櫻庭陽平さん

あなたのそばに

地域包括支援センター

地域の高齢者が安心して暮らせるためのサポートをしている相談窓口が、**地域包括支援センター**です。ご家族の介護のことから、ご近所の高齢のかたに関する心配事まで、様々な相談を受け付けています。

困り事はひとりで抱え込まず、是非私たちを頼ってくださいね！

柏東口地域包括支援センター 大橋令子さん

お住まいの地域を担当する
地域包括支援センターは、こちらから

information

読者のみなさんからの声

前号の「わがや」に届いたたくさんの感想の中から、一部をご紹介します！

高齢になってからではなく、30代の今のうちからエンディングノートを書いておくことも必要だと感じました。元気なうちに、家族での話し合いをしておくべきだと思いました（30代）

明日は我が身、と日頃から病気に対する不安があります。「わがや」を読んで、改めて家族と話し合うことが大切だと思いました（70代）

わがやクイズ！

【問題】〇〇〇に入るひらがな3文字は？

あなたは〇〇〇じゃない

ヒント 困り事は〇〇〇で抱え込まないで（地域包括支援センターからのメッセージ）

クイズに答えて抽選で10名様に

図書カード**500**円分プレゼント！

* 当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

クイズの応募方法

右のQRコードから、①～⑨の項目を回答し、ご応募ください。

- ① クイズの答え
- ②～⑤ 在宅医療に関するアンケート
- ⑥ 「わがや」の入手先
- ⑦ 「わがや」で取り上げて欲しいテーマ
- ⑧ 「わがや」の感想
- ⑨ 氏名・住所・年齢

【締切】令和7年4月30日（水）