

ゆうゆう

2024年
冬号
(vol.56)

寒さが厳しい季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。体調を崩しやすい時期ですので、暖かくしてお過ごしください。本号では、介護家族会の活動や介護者の負担を軽減するための区の事業についてご紹介します。



©大田区

はねびん

もの忘れ検診の受診期限(2月28日)が迫っています!

大田区にお住まいで、令和7年3月31日時点で65歳から80歳までの方を対象に、もの忘れ検診を実施しています。医療機関での受診期限は令和7年2月28日(金)までです。ご希望の方は、受診券を発行いたしますので、以下の問合先までご連絡ください。ぜひこの機会に脳の健康チェックを受けましょう。

※すでに受診券をお持ちの方(70歳、75歳の方へは令和6年6月に送付済み)は、実施医療機関へお申し込みください。

【問合先】大田区福祉部高齢福祉課 高齢者支援担当
電話 03-5744-1268

発行

大田区福祉部高齢福祉課

電話：03-5744-1250 FAX：03-5744-1522



家族介護者の会でんえん に参加しました



家族介護者の会でんえんでは、参加者同士が介護に関して気軽に話したり、ミニ講座を受講したりすることができる場を提供しています。

この日は10名程度の方々が参加されました。

荏原病院の公認心理師・臨床心理士の先生をお招きし、「家族のためのストレス講座」が開催されました。どのような時に介護ストレスが生じるのか、またそのストレスをどう対処すればいいのかといった内容についてお話を伺いました。この講座では、少しでも介護が「楽」になるためのコツを教えてくださいました。

講座後には参加者の交流会が行われました。介護者の方々が介護サービスに関する相談や介護中に感じたことを共有すると、ほかの参加者がうなずいたり、ねぎらったりして、会場は和やかな雰囲気になりました。

実際に介護者の方から寄せられた声をご紹介します。



意見交換の様子

介護は大変なことも
ありましたが、
その分充実感もありました。
介護を終えた後、
心に穴があいたような
感情を抱くことも
あります。

悩みやストレスは、介護者同士で話すことで軽くなりました。
対面で話すことも大事でしたが、
SNS やメールで共有するだけでも支えられました。

今回の講座では、ストレスを感じにくくするために「話すことで悩みが軽くなり、ストレスが軽減する」「同じ境遇の人たちの集まりだと話しやすくなる」「当事者だからこそ共感できる」というお話がありました。この講座のとおり、家族介護者の会が、介護者の心を楽しめる場になっているようです。今回は、介護を終えられた方も参加しており、介護家族会が介護者の方々の心の拠り所になっていることを実感しました。

ひとりで悩んでいる方、または周りに悩んでいる方がいらっしゃいましたら、一緒に参加してみませんか。

介護のお悩みサポート Q&A

家族が抱える悩みについて負担を軽減するために、活用することができるサービスを Q&A 方式でご案内します。



要介護4の家族と同居しています。
介護保険以外で、活用できるサービスはありませんか。

介護家族者支援ホームヘルプサービスをご活用ください。

在宅で介護をしている家族をサポートするために、身体介護や生活援助のためのヘルパーを派遣します。通常、介護保険では認められないサービスも一部ご利用できます。

★対象者：以下の（１）～（３）全てに当てはまる方

- （１）大田区内に住所を有し、現に居住している
- （２）要介護３から５の認定を受けている
- （３）家族により居宅で介護を受けている

★申請場所：65歳以上の方は、お住まいの地域を管轄する地域包括支援センター
40～64歳の方は、お住まいの地域を管轄する地域福祉課



▲
詳しくはコチラ

※利用時間や料金等の詳細につきましては、右上の二次元コードからご確認ください。

2か所の地域包括支援センターが移転しました

- ①地域包括支援センター糀谷（令和6年11月25日から）
移転先：東糀谷一丁目19番21号 東糀谷老人いきいの家内
連絡先：電話 03-3741-8861
FAX 03-3741-8867
- ②地域包括支援センター入新井（令和6年12月2日から）
移転先：大森北四丁目6番7号 大森北四丁目複合施設 2階
連絡先：電話 03-3762-4689
FAX 03-3762-7465

窓口でお越しの際は、ご注意ください。

①②ともに、電話番号・FAX番号の変更はありません。

介護家族会の紹介

介護家族会は、ご家族の介護をしている方々の集まりです。介護についての相談は、介護の経験者に。どなたでも参加できます。詳しくは各家族会へお問い合わせください。

名称	問合せ先		活動場所
		(★は地域包括支援センターの電話)	
家族介護者の会 地域包括支援センター平和島	家族会 担当者	★03-5767-1875	大森東
介護者の集い 地域包括支援センター大森東	家族会 担当者	★03-6423-8300	大森南
ケアラーの集い 地域包括支援センター馬込	家族会 担当者	★03-5709-8011	中馬込
かたらいサロン 地域包括支援センター徳持	家族会 担当者	★03-5748-7202	池上
ケアラズカフェ 地域包括支援センター新井宿	家族会 担当者	★03-3772-2415	中央
介護家族の交流会 なごみ広場のお茶会	公文	03-5732-3380	西嶺町
家族介護者の会 でんえん 地域包括支援センター田園調布	家族会 担当者	★03-3721-1572	田園調布
フレンズ カフェ	安藤	03-3729-8307 080-4415-1010	上池台
「ひろさん」～家族介護者の会～ 地域包括支援センター千束	家族会 担当者	★03-3728-6673	南千束
家族介護者の集い 地域包括支援センターやぐち	家族会 担当者	★03-5741-3388	矢口
カムカム家族会 地域包括支援センター新蒲田	家族会 担当者	★03-6715-9731	新蒲田
家族介護者の会 地域包括支援センター糎谷	家族会 担当者	★03-3741-8861	西糎谷
家族介護者の集い 地域包括支援センター羽田	家族会 担当者	★03-3745-7855	羽田

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催を中止・延期している場合があります。

高齢者ほっとテレフォン

☎03-3773-3124

専門の相談員が、高齢者の介護、福祉に関する相談をお受けします。

【受付時間】

月～金曜：午後5時～翌日午前8時30分

土・日曜：祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

は24時間

特殊詐欺にご注意ください

電話でお金の話は詐欺です！

不審な電話、訪問等が

あったらすぐに110番に

通報してください。