



### 介護予防講演会 〜楽しく元気に 毎日を過ごそう〜

【問合せ・申込み】

南魚沼市地域包括支援センター

☎77316675

いつまでも自分らしく、住み慣れた地域で暮らし続けられるように、健康づくりや介護予防に関心を持ち実践していくための介護予防講演会を開催します。

足腰を活発に使うことは、転倒防止や骨粗しょう症予防、認知症予防、うつ予防などにも役立ちます。ぜひ、ご参加ください。

日時 3月5日(木)

午後1時30分〜3時

内容 介護予防の知識と実技

「高齢者の動きの特徴」「日常生活の活性化」「通いの場の利用」「体操の実技」

会場 ふれ愛支援センター 多目的ホール

講師 小林量作さん(新潟リハビリテーション大学 教授)

参加費 無料

持ち物 飲み物、内履き

※運動のできる服装でおこしください

締切り 3月3日(火)

申込み 電話でお申し込みください。

### 2月は高齢者見守り強化月間 〜広げよう 支え合い〜

【問合せ】福祉課 高齢福祉係

☎77316667

天候が悪い冬期間は高齢者を見守る機会が減少しがちです。身近なところでできる活動を実践して地域のつながりを築きましょう。

日ごろからできる見守り3活動

【あいさつ】

近所で声を掛け合いましょう

【気くばり】

地域でさりげなく見守りしましょう

【助け合い】

普段と違うことがないか目配りしましょう

日ごろから見守り3活動を行うことで、高齢者や家族の変化に早くに気付くことができます。

高齢者の様子が「いつもと違うな」と感じることはありませんか？

「いつもと違う」は、高齢者や家族の「困っている」というサインかもしれない。

身近な人の気付きが、解決を一緒に考える糸口になります。

「いつもと違うな」と気づいたら、気軽に近くの地域包括支援センターにご相談ください。

相談内容、相談者に関する秘密は守ります。

地域包括支援センターは、高齢者の健康・介護予防・認知症・介護保険・権利擁護などを相談できる窓口です。

【問合せ】

南魚沼市地域包括支援センター

☎77316675

塩沢地域包括支援センター

☎78210252

大和地域包括支援センター

☎77713111



### 障がい者虐待防止法を ご存知ですか

【問合せ】福祉課障がい福祉係

☎77316667

FAX: 77316723

平成24年10月に施行された「障がい者虐待の防止、障がい者の養護者に対する支援等に関する法律（障がい者虐待防止法）」は、障がい者だけでなく、養護者も支援する法律です。

障がい者虐待とは、障がい者の家族・親族や施設の職員、雇用主など

が行う次の行為です。

#### 身体的虐待

暴力や体罰によって身体を傷つけ、痛みを与える行為。身体を縛りつけたり、過剰な投薬によって体の動きを抑制する行為。

#### 性的虐待

わいせつな行為をしたり、させたりすること。

#### 心理的虐待

脅し、侮辱などの言葉や態度、無視、嫌がらせなどによって精神的に苦痛を与えること。

#### 放棄・放任

食事や排泄、入浴、洗濯など身の世話や介助をしない、必要な福祉サービスや医療や教育を受けさせないなど。

#### 経済的虐待

本人の同意なしに（あるいはだますなどして）財産や年金、賃金を使うなどする。本人が希望する金銭の使用を理由なく制限すること。

障がい者が住み慣れた地域で尊厳を保ちながら生活していくために、地域のみなさんの協力が必要です。

障がい者虐待の未然防止、早期発見、迅速な対応にご協力ください。

※休日・夜間の緊急相談などは、当直員（☎77316660）が受理し、速やかに福祉課に連絡・報告します