



介護離職しないために！今から準備しておきませんか？

介護は突発的に問題が発生することがあります。介護を行う期間・方策も多種多様であることから、仕事と介護の両立が困難となることも考えられます。



仕事と介護はこうやって両立させる！ 6つのポイント

- ①「家族等の介護を行っている」ことを職場の上司、同僚、人事部などに早期に伝え、必要に応じて、勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する
- ②介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」
- ③介護保険の申請は早めに行い、要介護認定前から調整を開始する
- ④ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」
- ⑤日ごろから「家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係」を築く
- ⑥介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する

仕事と介護両立のポイントより抜粋

介護が必要になったけど、どこに相談してよいかわからない⇒あんしんセンターにご相談下さい

裏面もあります



オレンジカフェのお知らせ

のぞみカフェ＊毎月第3木曜日

開催日 11月15日（木曜日）午後2時から午後3時30分まで

場所 ウェルシア 高崎貝沢店 高崎市貝沢町960-1

* 予約は必要ありませんが、人数が多い際には、お待ちいただく場合もあります。

タイムカフェ＊毎月第4月曜日

開催日 11月26日（月曜日）午後2時から午後3時30分まで

場所 地域サロン タイム 高崎市浜尻町201-7

(ジェームス高崎問屋町店の北側にあります。駐車スペースがないため、徒歩・自転車でお越し下さい。)

* 予約は必要ありませんが、人数が多い際には、お待ちいただく場合もあります。

* 飲み物代が必要です。(100～150円程度)

あんしんセンター希望館では、のぞみカフェ・タイムカフェの愛称で2箇所のオレンジカフェを開催しています。皆さんと、楽しみながら認知症予防のために、その季節にあった折り紙、指体操、簡単なストレッチをしています。ご都合の付く方へお立ち寄りください。



今月は、クリスマスに関連した折り紙を作る予定です



問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

■住所 江木町1093-1（老人ホーム希望館内）

■電話番号 322-4985（代表）・322-2034（直通）

■担当職員名 鳥塚・青木・石井・田中