

介護を1人で抱え込まないために

4つのポイント

①専門機関や専門家へ相談しましょう

どんな些細な悩みでも、早めに地域ケアプラザ（地域包括支援センター）や区役所などに相談してください。専門職がお悩みについて相談に乗り、サポートします。

②いろいろなサービスや地域の助け合いなどを活用しましょう

介護保険サービスや各種福祉サービスなどを活用しましょう。また、地域にある支え合いの仕組みなどを利用し、介護の負担を減らしましょう。

③周囲の人の協力を得ましょう

介護をしていることを知らせることが、周囲の方の協力を得られるコツです。親族や地域の方など身近な方に、思い切って助けを求めてみましょう。

④同じ経験を持つ仲間と交流しましょう。

同じように介護をしている方の体験談を聞いたり、悩みごとを相談できる「介護者のつどい」に参加して、介護についての思いを分かち合いましょう。

介護をうまくすすめていくために、サービスと医療は車の両輪です。

上手にサービスと医療を活用しましょう。

最近急に怒り出す、何度も同じ話をするなど、以前と様子が違うな・・・と感じたら、認知症の可能性もあります。介護について悩んだり、対応に困ったら、すぐにかかりつけ医やケアマネジャー、地域ケアプラザ（地域包括支援センター）、区役所に相談しましょう。



戸塚区介護者のつどい ご案内

～介護をしているご家族の方へ

1人で悩まず、お話してみませんか？～

戸塚区では、各地域ケアプラザにおいて「介護者のつどい」を開催しています。

介護について専門家のお話や他の人の体験談を聞いたり、悩み事を相談したり、お茶を飲みながらリフレッシュできる場として、一度足を運んでみませんか？



戸塚区マスコットキャラクター
ウナシー

参加者の声

・一人で介護していると、だれとも話さない日があるので、つどいでおしゃべりができることが救いです。

・気持ちがラクになった。

・介護を受けている本人と一緒に参加できるので、普段経験できないような果物狩りに参加することができて良かった。

・介護の経験者からアドバイスを受け、とても励みになった。

・この会でほかの人の話を聞くと、気持ちにゆとりが出来る。

・同じ境遇同士で、何もかくさず話し合えることが一番の安らぎです。

・介護をなめてた、限界・・・という気持ちを抱えてましたが、気持ちを吐き出せた。

・月に1回の開催ですが、息抜きになってます。

戸塚区内各地域ケアプラザの介護者のつどい

ご参加を希望される方は…

詳細な内容、日程等については
各地域ケアプラザへお問い合わせください。



名瀬地域ケアプラザ「さくらサロン名瀬」

原則毎月第4火曜日 13:30～15:00
住所：名瀬町 791-14 TEL：045－815－2012

東戸塚地域ケアプラザ「めいめい庵」

原則奇数月第3木曜日 13:00～14:30
住所：川上町 4-4 TEL：045－826－0925

上矢部地域ケアプラザ「上矢部家族の会」

原則第1火曜日（6月・9月・12月・3月）
13:30～15:00
住所：上矢部町 2342 TEL：045－811－2442

平戸地域ケアプラザ

原則偶数月第4火曜日（12月のみ第3火曜日）
13:30～15:30
住所：平戸 2-33-57 TEL：045－825－3462

汲沢地域ケアプラザ「かいごカフェ」

原則第3木曜日（8月は休み）
13:30～15:00
住所：汲沢町 986 TEL：045－861－5463

舞岡柏尾地域ケアプラザ「ふきのとう」

原則第2木曜日
（4月・6月・9月・10月・12月・2月）
10:00～11:30
住所：舞岡町 3705-10 TEL：045－827－0371

上倉田地域ケアプラザ「快楽の会」

原則毎月第4金曜日 10:30～12:00
住所：上倉田町 259-11 TEL：045－865－5700

深谷俣野地域ケアプラザ

原則奇数月第4木曜日
13:30～15:00
住所：深谷町 1432-11 TEL：045－851－0121

下倉田地域ケアプラザ「ぽかぽかサロン下倉田」

原則奇数月第4木曜日 10:00～11:30
住所：下倉田町 1951-8 TEL：045－866－2020

原宿地域ケアプラザ「よつばの会」

原則毎月第4金曜日 13:30～15:30
住所：原宿 4-36-1 TEL：045－854－2291

南戸塚地域ケアプラザ「さくらんぼ」

原則偶数月第3月曜日 13:30～15:00
住所：戸塚町 2626-13 TEL：045－865－5960



* つどいの参加希望とは別に個別の介護相談を希望される方は、担当の地域 ケアプラザで随時行っています。まずはお電話でお問い合わせください。

担当の地域ケアプラザがご不明な場合は戸塚区役所高齢・障害支援課へお問い合わせください。