

## こんにちは「地域包括支援センター」です

### 高齢者虐待を 防ぎましょう！

#### 高齢者虐待 防止法とは

他者による不適切な扱いから、高齢者の生命、健康、生活を守り、高齢者と家族の両方が安定した生活を送れるよう支援するための法律です。虐待した人を罰するための法律ではありません。

#### どここの家庭でも起きる可能性あり

##### なぜ虐待が起きるの？

介護疲れ・ストレスが原因の約25%とされています。他に、家族の病気や障害、認知症、経済的困窮など様々な要因が絡み合っています。

##### 虐待者の60%は男性介護者

息子や夫が多いのは、まじめで負担を抱え込みやすいためとされています。また、虐待の自覚がないケースが半数以上との調査結果もあります。



暴力 暴言  
無視 放任



#### 心配な高齢者を見かけたら・・・

##### 通報義務があります

虐待の発見者には通報義務があります。通報者の情報は守られるため、対応時は誰からの相談か分からないようにします。

##### 早めに相談を！

虐待に早く気づき支えることが大切です。通報には虐待かどうかの証拠は問いません。「虐待かも」「支援が必要だ」という時点でご連絡ください。

### まず相談＆連絡を！

【問】さぬき市地域包括支援センター（介護保険課内） 場所：さぬき市長尾東888番地5 ☎(0879)52-0410

### 介護予防教室「元気のからくり教室」

【参加できる方】・市内在住の65歳以上の方

・介護保険制度の居宅サービスを利用していない方（要介護認定者は要相談）

【回数】週1回程度

【元気になる「からくり」内容】①筋力アップ体操 ②お口の健康 ③認知症予防

【コース】1日コース（5時間程度）、半日コース（2時間程度）

【教室の場所が選べます】

<1日コース>

- ・「デイサービスセンターゆたか」（昭和）
- ・「ハーティヴィラ亀鶴」（長尾西）
- ・「ゆーとびあみろく温泉」（大川町富田中）

<半日コース>

- ・「ヌーベルかんざき」（寒川町神前）：午後
- ・「デイサービスセンターゆたか」（昭和）：午前
- ・「ハーティヴィラ亀鶴」（長尾西）：午前
- ・「寒川ふれあいプラザ」（寒川町石田西）：午前・午後
- ・「鴨部ふれあいプラザ」（鴨部）：午前・午後

#### 教室紹介

～ゆーとびあみろく温泉～

（開催曜日）月火木金土  
（開催時間）10時～15時

身体と頭を  
使って  
楽しく運動！



みんなで  
笑って健康  
になるう

### いきいき健康教室日程

シニア世代の方が、住みなれた地域で、自分らしく元気で自立した生活が長く送れるように、体操や認知症予防のレクリエーション等を楽しみながら、介護予防ができる教室を開催しています（どなたでも自由に参加できます）。

時間：午前10時から11時30分

12月 7日(木)	寒川ふれあいプラザ
12月 8日(金)	鴨部ふれあいプラザ
12月13日(水)	大川公民館
12月14日(木)	辛立文化センター 神前体育館
12月19日(火)	志度保健センター
12月21日(木)	みろくふれあい市場内 コミュニティーセンター
12月22日(金)	社会福祉協議会津田支所
12月25日(月)	小田ふれあいプラザ
12月26日(火)	多目的研修集会施設

時間：午後1時30分から3時

12月 1日(金)	志度公民館末分館
12月11日(月)	造田ふれあいプラザ
12月12日(火)	鴨庄ふれあいプラザ
12月15日(金)	志度武道館

【問】さぬき市社協（大川支所） ☎(0879)43-6590  
地域包括支援センター ☎(0879)52-0410

### 介護予防サポーター活動紹介

○憩いの場活動（どなたでも自由に参加できます）

地元の介護予防サポーターが、身近で楽しく集える場として、参加者と一緒に体操や歌、脳トレゲーム等を行っています。

時間：午前10時から11時30分

12月18日(月) 長尾保健センター

時間：午後1時30分から3時

12月 5日(火) 生涯学習館

12月21日(木) 寒川ふれあいプラザ

○お話ボランティア（津田地区・志度東地区）

外出や交流の機会が少ない高齢者のお宅を訪問し、笑顔で楽しい時間を過ごしています。

○出前講座（市内全地区）

自治会やサロン等から依頼を受けて、介護予防のお話や歌、体操、ゲーム等を皆さんと一緒に楽しみます。



○地元で活動する「介護予防サポーター」をご存知ですか？

「介護予防サポーター」は、「介護予防・健康づくりを通して、一緒に楽しい時を築き、人と寄り添い、地域を支える存在」です。

地域の皆様からの、お話ボランティアや出前講座のお申し込みをお待ちしています！

元気な  
うちから  
介護予防！



【問】地域包括支援センター  
☎(0879)52-0410