



家族だけで抱え込まないで

あなたの介護、みんなで支えます

私のお母さんだから  
私がちゃんと  
見てあげなきゃ！

でも、最近はイライラ  
することも多くて…

娘

A美さん

60代  
母と2人暮らし  
母の介護にかかりきり

うちは娘がしっかり  
してるから大丈夫  
他人様のお世話  
にはならないよ

母

K子さん

80代後半  
脳梗塞の影響から  
認知症が進行し  
つつある

ご近所さん



母娘とは昔からの顔なじみ  
民生委員もやっていて、2人のことは普段から見守っています  
近頃2人の大きな声が聞こえることが多くて心配です

介護をしている人も、これからするかもしれない人も、この母娘のように、  
「家族のことは家族でなんとかしなくちゃ！」とっていませんか？

家族だからこそ、心配は尽きませんし、誰かに頼りづらいですね。

専門職のサポートを受け、笑顔を取り戻した母娘の体験を見てください。

裏面では2人  
の様子を漫画  
にしたよ！





#### 専門職からのアドバイス

#### 頼れる専門職がチームで支えます！

介護サービスは、未経験の方にとっては不安が大きく、なかなかサービスの利用に踏み出せず、ご家族が負担を抱え込んでしまうことがあります。

在宅医療・介護の現場では、医師や看護師、介護スタッフなどの**専門職がチームで支援を行っています**。介護をする方も受ける方も、地域の中で人と繋がり、安心して楽しめる日々を送るため、サービスの利用を考えてみてはいかがでしょうか。まずは、現在の負担や今後の生活に対する不安を、お近くの**地域包括支援センター**に相談してみてください。



実際に、普段介護を受けている方でも、サービスを利用するなかで、「あのひとと一緒に楽しい」と思われるような、誰かの人生に喜びを与える存在になっていることもありますよ。

柏市介護支援専門員協議会 (ケアマネジャー) 櫻庭陽平さん

#### あなたのそばに 地域包括支援センター

地域の高齢者が安心して暮らせるためのサポートをしている相談窓口が、**地域包括支援センター**です。ご家族の介護のことから、ご近所の高齢のかたに関する心配事まで、様々な相談を受け付けています。



困り事はひとりで抱え込まず、是非私たちを頼ってくださいね！

柏東口地域包括支援センター 大橋令子さん

お住まいの地域を担当する  
地域包括支援センターは、こちらから



#### information

#### 読者のみなさんからの声



前号の「わがや」に届いたたくさんの感想の中から、一部をご紹介します！

高齢になってからではなく、30代の今のうちからエンディングノートを書いておくことも必要だと感じました。元気なうちに、家族での話し合いをしておくべきだと思いました (30代)

明日は我が身、と日頃から病気に対する不安があります。「わがや」を読んで、改めて家族と話し合うことが大切だと思いました (70代)

## わがやクイズ！

【問題】〇〇〇に入るひらがな3文字は？

**あなたは〇〇〇じゃない**

**ヒント** 困り事は〇〇〇で抱え込まないで (地域包括支援センターからのメッセージ)

クイズに答えて抽選で10名様に

**図書カード500円分プレゼント！**

\* 当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

#### クイズの応募方法

右のQRコードから、①～⑨の項目を回答し、ご応募ください。



- ① クイズの答え
- ②～⑤ 在宅医療に関するアンケート
- ⑥ 「わがや」の入手先
- ⑦ 「わがや」で取り上げて欲しいテーマ
- ⑧ 「わがや」の感想
- ⑨ 氏名・住所・年齢

【締切】令和7年4月30日(水)

アンケート（クイズ）に答えて

**500円分**の

図書カードをもらおう

クイズ正解者の中から  
抽選で10名様に  
プレゼント

※応募が切を、過ぎた場合でもアンケート  
は受付けております。  
皆様のご意見をお聞かせください。

全9問



約3分



抽選  
10名



アンケートの回答はこちら >

過去のわがやはこちら >