2026年(令和8年)11月発行

みんなとなかよくともだち

平塚市地域包括支援センターみなと
(高齢者よろず相談センター)



便り

第29号

恩賜
社会福祉法人 財団 神奈川県済生会
平塚市地域包括支援センターみなと
発行責任者: 中戸川 麻紀
〒 254-0806
平塚市夕陽ケ丘 55-14
TEL 0463-73-5422
FAX 0463-73-5423



包括みなと 開設10年 を迎えました



平成28年10月にこの港地区に事務所を構え、10年の歳月がすぎました。
港地区のことが分からない私たち職員は、地域の皆さまのご指導や温かいお声かけに支えていただき、活動を続けることができています。
これからも20年、30年と、港地区の高齢者の皆さまにとって、なくてはならない存在である「包括みなと」となれるよう、職員一同努力してまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。

高齢者虐待を知っていますか？

高齢者虐待というと、殴る・蹴るなどの「身体的な虐待」を思い浮かべるかもしれません。

しかし、高齢者虐待には、身体的な暴力だけでなく、**必要な介護や世話をしない、怒鳴る・無視する、本人の意思に反してお金を使う**など、さまざまなものがあります。また、介護をしている家族が、介護の負担や悩みを抱え、心身ともに余裕がなくなることが、虐待につながる場合もあります。

地域の「気づき」が大切です

高齢者の様子をみて、「最近、あざや傷が増えた」「以前と比べて元気がない」「家族から強く叱られている様子がある」「必要な介護を受けられていないように見える」「家族の様子をみてとても疲れている」 など

「ちょっと気になる」「何か心配だな」と感じたら、まずはご相談ください。早い段階で相談することが、高齢者本人だけでなく、介護をしている家族を支えることにもつながります。



高齢者虐待は、家庭の中だけで解決することが難しい場合があります。

高齢者本人からの相談はもちろん、
ご家族や地域の方からの相談もお受けしています。

「こんなことで相談していいのかな」と思うようなことでも大丈夫です。
お気軽にご相談ください。



港地区で暮らす
高齢者の皆さんの生活を支援します

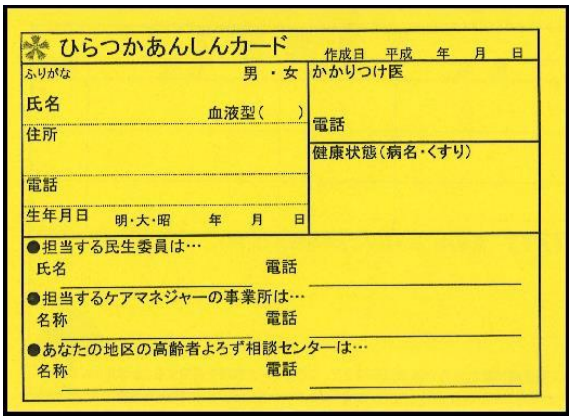
「港地区高齢者の方の身近な相談窓口」
秘密厳守・相談無料です。
お気軽にご相談ください。

平塚市高齢者
よろず相談センターみなと
（地域包括支援センターみなと）
《平塚市委託事業所》
＜お問合せ先＞
電話 0463-73-5422

＜お知らせ＞

万が一の救急時、救急隊は まず冷蔵庫を確認します！

平塚市高齢者よろず相談センターみなとでは「ひらつかあんしんカード（無料）」を配布中です。市と救急隊の取り決めにより冷蔵庫に貼られたカードを救急隊が確認し、ご親族等へ円滑に連絡を行います。冷蔵庫用と携帯用の2枚組です。ぜひご活用ください。



〔包括みなとの新しい仲間〕　及川　理恵

認知症地域支援推進員として入職いたしました　及川　理恵（おいかわ　りえ）です。歴史ある港地区で皆さまが自分らしく暮らし続けることができるようお手伝いをさせていただきます。困りごとや不安ごと、ご相談ください。よろしくお願いいたします。

「通いの場」で、いきいき元気に過ごしましょう！

港地区には、住民の皆さんが集まって体操やスポーツ、趣味活動、おしゃべり等を楽しむ「通いの場（サロン）」がたくさんあります。
「最近お出かけの機会が減ったな」という方、介護予防や仲間づくりのために参加してみませんか？

高齢者よろず相談センターみなとでは、お住いの近くの会場や活動内容をご案内しています。
見学のご相談など、まずはお気軽にお電話ください。



イラスト：厚生労働省 HP より

＜編集後記＞　ようやく暑かった夏が終わり秋を楽しむ季節となりました。と言っている間に年末がすぐそこまで来ています。一年が早く過ぎるのを感じている私です。健康第一！身体を大切になさってくださいね。次回は、３月桜の季節にお会いしましょう。　齊藤