

「孤立死」を防ぐために自分や地域でできること

友人や親族と定期的に連絡を取り合うことや地域のサロンなどに参加することで、日常生活の異変に気がついてもらうことができます。

また、地域の皆さんが力を合わせることで、孤立死を防止することもできます。

自分自身でできること

●近所の人とのコミュニケーション

家で急に倒れたときでも、誰かに気がついてもらえるよう、近所の人とのコミュニケーションが大切です。「ふれあい・いきいきサロン」や町内会の行事等に積極的に参加することで、地域の人とつながりを持って、困ったときに助け合える関係が築けます。

また、緊急連絡先を覚えておくことで、家族への連絡がスムーズに行えます。

●家族とのコミュニケーション

離れて暮らす親族と電話やメールなどで連絡を取り合うことで、日常生活の異変を感じてもらえます。また、見守り機能のある電気製品やスマートフォンを利用すると、異変を簡単に伝えられます。

●困ったときの相談

困ったことがあるときは、ひとりで考え込まず、相談窓口にご相談することが大切です。

民生委員にご相談ください

民生委員・児童委員は、住民の立場に立って相談に応じ必要な援助を行っています。厚生労働大臣から委嘱されており、守秘義務があります。

生活に関する相談に応じたり、福祉サービスを利用するための情報提供をしたり、地域の中でさまざまな活動をしています。

◎お問い合わせ
会津若松市地域福祉課
☎39-1232



地域で活動できること

●地域の見守り活動

日常のあいさつや朝のごみだしの声かけをすることで、地域につながりができ、困ったときに助け合える地域につながります。

●ふれあい・いきいきサロン

「ふれあい・いきいきサロン」など、地域に住む人同士の交流の場を開催することで、状況の確認だけではなく、地域のつながりづくりにもつながります。

ふれあい・いきいきサロンって何？

ふれあい・いきいきサロンとは、高齢者や子育てに不安を抱えたお母さんなど、地域のさまざまな方が身近な場所でふれあい、楽しい仲間づくりができる活動の場です。

《主なメニュー》

- ・お茶を飲んだりごはんを食べたりしながらの会話
- ・体操、卓球、スポーツ吹き矢、軽運動、ゲーム
- ・唱歌、花見、芋煮会、クリスマス会、旅行
- ・専門家による勉強会



◎お問い合わせ
会津若松市社会福祉協議会 ☎28-4030

周囲の人が心配しないよう

旅行や家族のところに行くなどで一時的に不在にするときは、近所の人に不在になることを伝えることや、新聞販売店などへ配達を止める連絡が大切です。

生活サポート相談窓口

金銭的に余裕がなく生活が苦しい。身よりもがたく今後の生活が不安。家族や近所に家に引きこもった人がいて心配など、生活のさまざまな問題の相談や支援を行っています。お気軽にお電話ください。

◎お問い合わせ
生活サポート相談窓口（会津若松市地域福祉課）
☎23-4800 栄町5番17号（市役所栄町第二庁舎）

高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

- ▶若松第1地域包括支援センター ☎36-6770
（行仁・鶴城・東山小学校区域）
- ▶若松第2地域包括支援センター ☎27-0211
（謹教・城西・小金井小学校区域）
- ▶若松第3地域包括支援センター ☎38-3090
（門田・城南・大戸小学校区域）
- ▶若松第4地域包括支援センター ☎37-7711
（永和・神指・城北・日新小学校区域）
- ▶若松第5地域包括支援センター ☎39-2779
（一箕・松長・湊小学校区域）
- ▶北会津地域包括支援センター ☎56-5005
（荒舘・川南小学校区域）
- ▶河東地域包括支援センター ☎75-4815
（河東学園小学校区域）

◎お問い合わせ
会津若松市高齢福祉課 ☎39-1290

障がい者の相談窓口

- ▶障がい者支援センターカムカム ☎33-5622
- ▶地域障がい者相談窓口
謹教・城西・小金井小学校区域 ☎29-0025
一箕・松長・湊小学校区域 ☎37-0511

◎お問い合わせ
会津若松市障がい者支援課 ☎39-1241