

# 地域包括支援センターだより



第 83 号 令和 2 年 10 月 1 日発行

大垣市 地域包括だより

検索

## ちょっと待って！ まずは相談しよう ～はたらきながら介護を続けるために～

高齢化が進み、介護を必要とする方も増えるなか、大垣市の調査では、就労している主な在宅介護者のうち、約 16%の方が就労を続けることについて「やや難しい」もしくは「かなり難しい」と回答されています。

(R2.3 大垣市在宅介護実態調査報告書より)

介護のため、また介護を終えた後の生活のためにも、経済的な基盤を保つことは大切です。  
仕事を続けながら介護を行うために、まずできることは？



### ① とにかく早めに相談しよう！

#### 一人でかかえこまないで！相談は早めに！

介護サービスの利用方法やサービス内容の調整など、まずは担当のケアマネジャーや地域包括支援センターへ相談を。自分の働き方も含めた希望を伝えてみましょう。



### ② 仕事と介護の両立支援制度を利用しよう！

#### まずは勤務先へ相談してみましょう！

<育児・介護休業法に基づく両立支援制度の例>

- ・ 介護休業
- ・ 介護休暇
- ・ 所定外労働の制限
- ・ 所定労働時間の短縮等
- ・ 介護休業給付金 など…

「介護休業」は、介護をするためだけでなく、「今後仕事と介護を両立させるための体制を整えるための期間」として利用できます。

「介護休暇」は、令和3年1月1日から、時間単位で取得できるようになります！

「介護休業給付金」についてのお尋ねは最寄りのハローワークへ



仕事と介護の両立支援制度について詳しく知りたい、勤務先で相談しても制度の利用が難しい場合などの相談先は…  
岐阜労働局雇用環境・均等室

住所：岐阜市金竜町 5-13 岐阜合同庁舎 4 階 電話：058-245-1550



「仕事と介護を両立できる職場環境」の整備促進のためのシンボルマーク「トモニン」

#### 仕事と介護 両立のポイント

- ① 職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する
- ② 介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」
- ③ 介護保険の申請は早目に行い、要介護認定前から調整を開始する
- ④ ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」
- ⑤ 日ごろから「家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係」を築く
- ⑥ 介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する

厚生労働省発行『仕事と介護 両立のポイント』より

★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

ひらがな 並び替え クイズ なじみのある言葉ばかりです。全部分かるでしょうか？

① つんまげ

↓

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

② うよこう

↓

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

③ きおがお

↓

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

答え(例)は下部にあります

★ お元気さんの元気の秘訣! ★

「畑仕事や趣味こそ生きがい！」

Sさん・男性 91歳(北地区)

公務員として長年勤め、定年後も第二の職場で15年ほど働きました。

農家に生まれ育ち、畑仕事が好きな私は、毎日午前中に150坪ほどの畑の農作業を行うことが日課となっています。

午後は趣味の囲碁やカラオケを楽しんだり、友人に勧められて挑戦した社交ダンスに励んだりしています。残念ながら、今は新型コロナウイルスの影響があり参加できませんが、社交ダンスは岐阜市まで通っていました。

我々はつくづく動かないといけないということを、日々感じています。皆さんも趣味に生きがいを見つけて、毎日元気に過ごしましょう！



アクティブで多趣味なSさん。社交ダンスの再開も楽しみです！

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 Tel 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 Tel 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬  
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 Tel 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 Tel 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 Tel 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 Tel 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 担当地区は、自治会の地区と異なる地域があります。

相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。