

早期相談・発見で虐待を防ぎましょう

あなたの小さな気づきが解決の第一歩

新型コロナウイルス感染症対策による外出機会の減少や休業・在宅勤務が推進されるなか、家庭内での精神的ストレスの蓄積や介護者の負担の増大、または経済的な負担等が要因となり、虐待につながるものが懸念されています。

家庭内の虐待は周囲に発見されづらく、発見されたとしても「家庭内の問題だから」と通報しにくい現状があります。

また、虐待をうけている本人からSOSはなかなか出ません。地域でいち早く気づき、通報することが被害を深刻化させず、早期解決に導きます。虐待を「うけた」・「してしまった」、または、周囲の人が気づいたときには、一人で悩まず各窓口へご相談ください。

問合せ…高齢者いきいき課地域包括支援係 【☎35-1243】

◆SOSサインの例

本人の様子

- 体や服がいつも汚れている
- 不自然なけがが多い
- 急におびえたり、わめく等、情緒不安定
- 家から怒鳴り声や悲鳴、ものが投げられる音が頻りに聞こえる



◆私たちにできること

見守り

「こんにちは」「お出かけですか」など日頃から地域で声をかけあうことで、孤立を防ぐことができます。

気づき

「様子に変だな」「暴力を振るわれているのかな」「家族が疲れているみたい」などあなたの小さな気づきが解決の第一歩です。

つなぐ

地域の民生委員・児童委員や町役場の担当窓口へ相談してください。秘密は守られます。

相談窓口		
高齢者虐待	上里町地域包括支援センター (高齢者いきいき課内)	☎35-1243
障害者虐待	町民福祉課社会福祉係	☎35-1224
児童虐待	児童相談所全国共通ダイヤル	☎189
	子育て共生課子育て支援係	☎35-1236
全ての分野 24時間 365日対応	埼玉県虐待通報ダイヤル	☎#7171

埼玉県虐待通報ダイヤル

県では、児童・高齢者・障害者のすべてに24時間365日受付・対応する「埼玉県虐待通報ダイヤル#7171」を開設しています。

虐待を発見した、虐待を受けている、虐待をってしまったなどの場合は、#7171に電話してください。

詳しくは、県ホームページを御覧ください。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0601/20170711.html>

問合せ…埼玉県福祉部福祉政策課

【☎048-830-3391】

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の送付について

国民年金保険料の納付額は、年末調整や確定申告の際に、「社会保険料控除」の対象になります。

「社会保険料控除」をうけるには、保険料を納めたことを証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を添付しなければなりません。

日本年金機構から控除証明書が送付されますので、年末調整や確定申告の際にご利用ください。

問合せ…ねんきん加入者ダイヤル 【0570-003-004】

050から始まる電話は 【03-6630-2525】



上里町シルバー人材センター 『お仕事説明会』

上里町シルバー人材センターでは、上里町にお住まいで、60歳以上の方ならどなたでも会員となって働けます。

『お仕事説明会』では、会員になる手続きや、どんな仕事があるかなど、分かりやすくご説明します。仲間づくり、健康づくりをしながら、お小遣い稼ぎをしたい方、大歓迎ですので、ぜひ、ご参加ください。

日時…11月9日(火)、午後1時30分から

会場…上里町シルバー人材センター
(上里町大字神保原町1401)

問合せ

上里町シルバー人材センター
【☎33-4231】



上里町更生保護女性会 『愛の募金』 ご協力の御礼

この度、上里町更生保護女性会が、犯罪や非行のない明るい街づくりの一環として「愛の募金運動」を行いましたところ、町民の皆さまや区長の皆さまなど多くの方から温かいご協力をいただき誠にありがとうございました。

皆さまからの募金は、再犯防止の支援、更生保護施設等への支援のほか、小・中学校、幼稚園、保育園、上里学園の17施設へ図書費の寄贈等の資金として77万円を配付することができました。

この度いただきましたご厚志に対しまして、謹んで御礼申し上げますとともに、今後も上里町更生保護女性会の活動に一層のご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

上里町更生保護女性会

問合せ…町民福祉課社会福祉係【☎35-1224】

ひとりで悩まないで！ 家族介護者相談窓口をご利用ください

お気軽に
ご相談
ください



時間内相談…平日：午前8時30分～午後5時15分（祝日、振替休日、年末年始は休み）

時間外相談…平日：午前7時～8時30分、午後5時15分～8時

土日：午前9時～午後4時

※時間外の相談は予約が必要です。必ず事前のご連絡をお願いいたします。

対象者…①町内にお住まいの方 ②介護が必要な親族等が町内にお住まいの方

相談方法…電話、面談、メール

問合せ…上里町地域包括支援センター（上里町役場高齢者いきいき課内）

【電話】☎35-1243 【FAX】33-2429

【メール】下記の上里町ホームページフォームメールから

<https://www.town.kamisato.saitama.jp/2364.htm>



▲高齢者いきいき課
フォームメール

ご存知ですか? 「成年後見制度」

認知症や障害などで判断能力が十分でない人が財産管理や日常生活等の契約を行うときに不利益を被ったり、悪徳商法の被害にあったりする場合があります。このように自分で判断して行うことが難しい方を保護・支援する制度として成年後見制度があります。

成年後見制度は大きく分けると次の二つがあります。

①法定後見制度（判断能力が十分でない場合）

判断能力の程度により「後見」「保佐」「補助」の類型があります。家庭裁判所より選任された後見人等（成年後見人、保佐人、補助人）が本人の意思を尊重しながら、本人の生活に必要な契約の代理、本人のみで行った不利益な契約の取り消し、財産管理を行います。

②任意後見制度（判断能力が十分でなくなる前に）

将来、判断能力が十分でなくなったときに備え、本人と頼みたい人との間で何を頼みたいか話し合い、その内容を公正証書にしておきます。判断能力が十分でなくなったときに、家庭裁判所に申立て、任意後見監督人が選任されると任意後見人の支援が開始されます。

成年後見相談ダイヤルをご活用ください ☎0120-235-833(フリーダイヤル)

《受付時間》 平日、午前9時～午後5時まで

成年後見制度に関する相談を電話にて受け付けています。上里町・本庄市・美里町・神川町に在住の方、もしくはご家族が在住している方がご利用できます。相談は無料です。

オペレーターが相談内容をお伺いした後、相談員が折り返しご連絡します。

※係争中の案件に関するご相談には対応できません。

※ご相談いただいた内容や個人情報は適正に管理いたしますので、第三者に漏れる心配はありません。

高齢者いきいき課でも**毎週木曜日午後1時30分～4時**に専門職(社会福祉士)による相談日を設けています。(要予約)

問合せ・・・高齢者いきいき課地域包括支援係 **【☎35-1243】**

ちよつくら講座

おうちで出来る

フレイル予防 ⑧

いつまでも元気な体を維持することができるように
ちょっとしたストレッチや簡単にできる運動を紹介していきます!!

腰ひねり

- ・タオルを持ち、両足を肩幅に開く。
- ・腕を前に伸ばし、足は動かさないようにする。
- ・上半身だけをゆっくりとひねり、ゆっくりと元にもどす。
- ・10～15秒/回 を1～5回行う。

①



ふらつく方は、椅子に座って行いましょう。

②



ひねるとき、足は床から離さないようにしましょう。

==得られる効果==

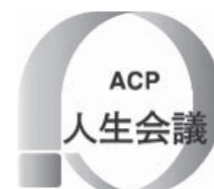
腰痛予防、柔軟性の向上、背中・ウエストの引き締め

【筋トレ時の注意点】

ゆっくりと行う！息を止めない！無理をしない！

*フレイルとは加齢により心身が老い、衰えた状態のことで、「健康」と「要介護」の間にある状態のことをいいます。

上里町地域包括支援センター(高齢者いきいき課内) **【☎35-1243】**



いい 看取り(看取られ)

11月30日は「人生会議の日」です ～大切な人と…、「人生会議」を始めてみませんか～

人生会議とは

人生の最終段階において、病気などにより自分の想いを伝えられず、望む医療やケアが受けられないことがあります。誰にでも起こりうる「もしもの時」に備えて、どのような医療・介護を受けて、最期を迎えたいかを、前もって家族や信頼できる人、主治医に伝えておくことが重要です。これを「人生会議」と呼んでいます。「人生会議」により、本人の意思を反映させやすく、また本人の代わりに、治療方針などを判断する家族等の心の負担を、軽くすることに繋がります。

町が進める人生会議

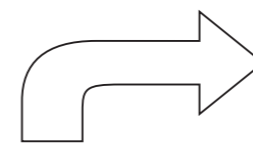
令和3年9月16日(休)、一丁目ふれあいサロンにて青木病院の高橋公男先生を講師に迎え、「人生会議」についての講座が開催されました。

講座では、人生の終末期に「どう生きかたを選ぶか」を考える「人生会議」についてお話がありました。高橋先生は、「できることでしなければならないこと」を考えましょう、「想いや希望は、時間の経過や健康状態によって変化するため、繰り返し話し合いをし、「わたしの生きかた」を伝えることが大切」と参加者に伝えていました。参加者は熱心に先生のお話に耳を傾けていました。



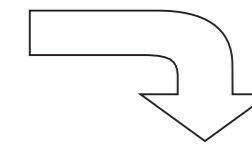
▲一丁目ふれあいサロンの様子

「人生会議の進め方」(例)



ステップ1

大切にしていることを考えてみましょう。



ステップ4

話し合いの結果を大切な人達に伝えて共有しましたか？

- 希望や思いは、時間の経過や心身の状態で変化していくものです。
- 何度も繰り返し考え、話し合いましょう。

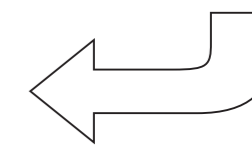
ステップ2

信頼できる人は誰ですか？



ステップ3

信頼できる人や主治医と話し合いましたか？



問合せ・・・高齢者いきいき課地域包括支援係 **【☎35-1243】**