

# こんにちは！ 地域包括支援センターです！

市地域包括支援センター（伊奈庁舎1階）

☎0297 - 57 - 0203

## 「遠距離介護」について

離れて暮らす親の介護が必要になったときは、電話などを使って元気に暮らしているか安否確認をしたり、コミュニケーションを密にして、親の健康状態に注意を払うことが大切です。親への介護量が増えてくると、食事やトイレの介助などの身体介護を誰がどのように担っていくのか、といった問題が生じてきます。

現在、介護を理由とする離職者が年間約10万人を超えています。離職すると、収入の激減や再就職の困難を伴います。また、親の介護をめぐる介護者である子どもの家庭や将来設計にまで影響を及ぼしてしまうことも考えられます。子どもの住むところへ親を呼び寄せる場合では、住み慣れた地域を離れることによる親への負担は大きくなります。認知症の場合には、環境が変わることで症状が進む恐れがあります。

家族間で、介護負担について事前に話し合うことが重要です。仕事と介護の両立のための制度（介護休暇）や介護サービスを利用して、仕事と介護が両立できる体制を整え、親子それぞれの現在の生活を維持できる方法を探ることが必要です。いざというときに備えて、遠距離介護の準備をしておきましょう。

地域包括支援センターは、ご高齢の方の総合相談窓口です。介護や認知症に関することなど、困ったときはお気軽にご相談ください。



あなたの想いがみらいをつくる。  
あなたの声がみらいにつながる。

## 市長へメールを送ってみませんか？



伊奈庁舎地域推進課（内線1303）

手紙やメールにより皆さんから頂いたご意見・ご提案すべてに市長が目を通し、地域に密着した市政運営の参考にさせていただきます。

### Vol.3. 見通しの悪い丁字路

紫峰ヶ丘内にある丁字路が、右折先の確認がしづらく、抜け道にもなっていて危ない。カーブミラーを設置していただけないでしょうか。

#### 回答

お知らせいただいた丁字路を確認したところ、右折先の見通しが非常に悪かったため、速やかにカーブミラーを設置するよう担当課に指示いたしました（現在はカーブミラー設置済み）。

今後も、市民の皆さまに安全に道路を使っていただけるよう、安全対策に取り組んでまいります。市民の皆さまも、交差点では目視による安全確認を怠らず、安全運転を心がけていただきますよう、お願いします。



市長へのメール  
送信フォームはこちら

## 広報つくばみらいアンケートにご協力ください！ No.206

伊奈庁舎秘書広報課（内線1105）

▶回答方法：以下の2種類の回答方法があります。

①市ホームページ上のメールフォーム

②回収ボックスへのアンケート用紙の投函

※この回答部分を切り取って投函してください。

▶回収ボックス設置場所：伊奈庁舎、谷和原庁舎、みらい平市民センター、図書館（本館）、伊奈公民館、コミュニティセンター（小絹・谷井田・板橋・みらい平）、きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館、ボランティア市民活動センター（保健福祉センター内）

### 1 あなたの年齢を教えてください。

10代以下    20代    30代    40代  
50代    60代    70代以上

### 2 あなたの居住地（町名）を教えてください。（例：富士見ヶ丘、筒戸 など）

( )