

孤立しない・させない地域づくり

高齢者の独り暮らしは孤立しやすいといわれています。

独り暮らしに限らず、夫婦世帯であっても親子世帯であっても老々介護や仕事と介護の両立・ダブルケア(介護と子育て)などで、介護者が負担を抱えていることがあります。

また、一見わからなくても、認知症などで生活が困難になっているかもしれません。

高齢になっても、住み慣れたまち・わが家で安心して暮らし続けるためには、地域の皆さんの気づき・見守り・声かけなど「おたがいさま」の気持ちが大切です。特別なことをしなくても、普段の生活の中で無理なく、できる範囲でかまいません。

今日から地域の身近な方に、気軽な気持ちであいさつから始めてみませんか。

さりげない見守りや声かけが安心感をあたえます。日頃のおつきあいが、災害時での安否確認や情報共有など、大切な命を守ることにつながります。



【気がかりチェック】

- ☑ 家の中から大きな怒鳴り声がある
- ☑ 今までと違い、お金に困っているようだ
- ☑ 元気がなく、ふさぎこんで、あいさつもない
- ☑ 見慣れない人が家に入出入りするようになった
- ☑ 郵便物や新聞が郵便受けにたまっている
- ☑ 今までと違い、家の中や周りが雑然としてきた
- ☑ 最近、外出している姿を見かけない
- ☑ 服装があきらかに不自然なまま外出している



虐待？



消費者トラブル？



認知症？

※あくまで一例で、決めつけるものではありません。

近所の高齢者の方の様子がいいつもと違うなど、心配なことや気がかりなことがあれば、地域包括支援センターまでご連絡ください。

まる元「運動教室」参加者募集！！

健康運動指導士による脳トレなど、色々なプログラムを取り入れ、楽しみながら体力・筋力アップができる60歳以上対象の運動教室です。現在、2つのクラスに空きがあります。

- Aクラス 13:00～14:00
- Cクラス 14:20～15:30

※見学・体験もできますので、ご希望の方はご連絡ください。

- ▶ ご自分の体力に合わせてクラスを選べますので、ご相談ください。
- ▶ 2クラスとも毎週木曜日「交流センターみらい」で開催しています。
- ▶ 受講料は1カ月1,000円で、3カ月分または6カ月分を前もって納めていただくことになっています。



問合せ・申込み
地域包括支援センター
☎ 32-0661

●市立病院外来診療日程●

△…午前のみ診療 ○…午前・午後診療 ◇…午前診療・午後予約のみ □…午後のみ診療 ×…休診	内 科	整 形 外 科	外 科	産 婦 人 科	皮 膚 科	泌 尿 器 科	耳 鼻 咽 喉 科	小 児 科	眼 科	
	△	△	△	休 診	×	△	×	○	×	月
	◇	□	△		×	×	△	○	×	火
	◇	△	○		×	□	×	△	×	水
	◇	△	△		△	△	×	○	×	木
	△	○	△		×	×	△	○	○	金



市立病院の診療日程

医 療



コーナー

皮膚科外来 休診日のお知らせ

都合により、3月5日(木)は休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

市立病院スタッフ募集のお知らせ

◆募集職種及び人員

▶臨床検査技師(正職員) … 1名

- 願書締切日 令和2年4月17日(金)
- 試験日・内容 4月28日(火) 小論文・面接
- 合格発表 5月7日(木)
- 採用年月日 令和2年6月1日以降

※応募方法など、詳しくは市立病院ホームページまたは下記までお問い合わせください。

- ▶看護師(会計年度任用職員)
病棟専従/外来/在宅医療・健診センター…若干名
- ▶看護師・准看護師(会計年度任用職員)
救急外来専従 …若干名
- ▶病棟看護助手(会計年度任用職員)
※資格は問いません。 …若干名

あかびら市立病院管理課 ☎32-3211(内線405)

午後				午前		
15時00分～16時00分	13時00分～15時00分	13時00分～14時30分	13時00分～15時30分	7時45分～11時30分	7時45分～11時00分	7時45分～11時30分
小児科	内科・外科・整形外科	眼科	泌尿器科	月曜日の外科	皮膚科	全科(皮膚科、月曜日の外科を除く)

※初診の方及び診療券(カード)をお忘れの方の受け付けは8時からです。土、日、祝日は休診です。

市立病院の平日受付時間

29日(日)	22日(日)	20日(祝)	15日(日)	8日(日)	1日(日)	3月
コスモデンタルクリニック(滝川市) ☎23-3630	秩父別歯科診療所(秩父別町) ☎0164-332420	グリーン歯科クリニック(砂川市) ☎54-3434	若葉台病院(滝川市) ☎75-2266	フジタ歯科医院(滝川市) ☎24-8211	木村きよし歯科(深川市) ☎0164-233886	歯科医院名

歯科診療時間 午前9時から正午まで

歯科

休日診療