

「仕事」と「家族のケア」 ひとりで抱え込んでいませんか？

～仕事と介護を両立し、あなたらしく大田原で働き続けるために～

❀ もしかして、がんばりすぎていませんか？ ❀

仕事をしながら家族を支えるあなたは、社会にとっても、会社にとっても、そしてご家族にとっても本当に大切な存在です。

次のようなことに、心当たりはありませんか？

- ✓ 実家の親が心配で、仕事中でもつい電話の着信を気にしてしまう
- ✓ 休日は自分の休息ではなく、親の通院の付き添いや買い物で終わってしまう
- ✓ 最近、親の物忘れや足腰の衰えが気になり始め、これからの生活が不安 ～でも介護サービスの使い方が分からない
- ✓ 「自分ががんばれば何とかなる」と、誰にも相談できずに抱え込んでいる

「これ以上、介護が大変になったら仕事を辞めるしかないのかな…」

「まだ大丈夫」のうちに、相談窓口
に話を聞かせてください

まずは「がんばっている自分」に
気づくことから始めてみませんか



きっと役に立つ相談先は裏面をご確認ください。



大田原市 保健福祉部高齢者幸福課 高齢支援係
Tel 0287-23-8740
E-mail kourei@city.ohawara.tochigi.jp

地域包括支援センターはあなたの味方です
～あなたのご都合に合わせて相談をお受けします～

● 仕事を辞める必要はありません

介護保険サービスや福祉用具をうまく組み合わせることで、仕事を続けながら無理のない介護体制をつくることができます。

● 秘密は厳守します

相談内容が、ご本人の許可なく会社や周囲に知られることはありません。

● まだ介護が必要ない段階でも大丈夫

「最近ちょっと不安になってきて……」という段階でのご相談が大歓迎です。早めに備えることで、心のゆとりが生まれます。

介護の専門知識と様々なご家庭の支援経験を持つスタッフが、あなたとご家族の生活を一緒に考えます。



名称	担当地区	連絡先
中央地域包括支援センター	大田原、紫塚、 金田北、金田南	☎0287-20-1001 大田原市浅香3-3578-747
西部地域包括支援センター	西原、親園、野崎、 佐久山	☎0287-20-2710 大田原市浅香3-3578-747
東部地域包括支援センター	湯津上、黒羽	☎0287-53-1880 大田原市黒羽田町848