

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

応援します あなたの子育て

楽しく子育てするためのヒントをお教えします。肩の力を抜いて子育てしてみましよう。



母親へのアンケート

あなたがあなたについて生きた気づき

①完べきにやろうと思わない

家事も子育ても完べきにやろうとしていませんか？母乳での子育てや自然食、手作りの食事にこだわっていませんか？たまには、冷凍食品や瓶詰めなどを上手に使うなど、手抜きをすることも大切です。

②いい母親を演じない

いい母親になろうと頑張りすぎると、子どもは息苦しくなります。大切なのは、みんなが安心できる居心地のよい家庭で子どもをしっかりと見守り、求められたときには十分に愛してあげることです。

③一人で悩まないで、困った時は助けを求め

つらい時や困った時は、一人で悩まず、信頼できる人に自分の気持ちを話しましょう。夫や友人、実母、保健師、保育士などに相談しながら子育てをしましょう。

④子どもと向き合うのがつらい時は、気軽に預ける

子どもと一緒にいるのがつらい時やいやな時、また子育てができなくなった時は、子どもと離れてもいいのです。保健師や保育士、福祉事務所に相談してみましよう。

⑤自分の自由な時間を持つ

子育てには、つらいことばかりではなく楽しいこともたくさんありますが、忙しくて自分の時間を持たないため、ストレスがたまりがちです。たまには、子どもを預けてショッピングなど自分の好きなことをしてみましよう。

父親へのアンケート

お父さんの協力が欠かせません

①妻に声をかけ、話を聞く

子どもは日に日に成長します。今日どんなことがあったのか、興味を

持つて妻の話を聞いてあげましよう。心の中で感謝するだけでなく「よくやったね」「大変だったね」「がんばったね」とひと声かけてあげれば、妻はきつと育児疲れも取れ、楽になります。



②「子育ては君の仕事だろう。僕は仕事で忙しい。」などと言わない

子育ての協力は、行動ももちろんですが気持ちや態度が大切です。子育てをすべて妻に押し付けていると、いざれそのツケが回ってきます。仕事が忙しいことを理由にするのではなく、何に協力できるか二人で話し合いましよう。

③自分のことは自分でする

恋愛時代から新婚の頃はあなたとだけ向き合っていた妻も、子どもができると思うはいかなくなりまう。子どもは手のかかるものと理解し、嫉妬するのではなく、自分のことは自分でするように心がけましよう。

④いちいち実家の母親に意見を聞かない、頼らない

最近、結婚しても親離れできない夫が増えていまう。いつまでも実家に甘える「マザコン夫」では、妻の怒りや不満をおおることになりまう。世代間境界（親世代と子ども世代の

間の境界）をしっかりと引いて家庭を築き、夫婦で協力して物事の解決をするようにしましよう。

⑤妻のストレス発散に協力する

毎日24時間続く子育てで、妻がイライラするのは当然のことです。たまには夫が子どもを見て、妻が外出してストレスが発散できるような協力があれば虐待にはおちいりません。

またのアンケート

子育て支援ネットワークをつなごう

①母親に母性を押し付けない

②母親が困っていたら声をかけ、ちよつと手助けする

③子どもが町をふらふらしていたら声をかける

④子どものおかしな傷や骨折、表情、行動などに注意する

⑤「虐待かな？」と思ったら、市町村の窓口か児童相談所に通告する

色々な人の力を借りながら楽に子育てをしていきましよう。

子どもは日々成長していきまう。パパやママも一緒に成長していけばいいのです。



地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
 ★生名サブセンター TEL 74-0921
 ★岩城サブセンター TEL 74-0755
 ★魚島窓口 TEL 74-1120

悪質商法などの被害にあつた高齢者が増えています

「このままにしておく」と危険ですよ」「健康にいいから」などといった、高額な住宅リフォームを契約させたり、寝具や浄水器を売りつけたりする悪質商法や、電話やはがきで金銭の振り込みを要求する「振り込み詐欺」などの被害にあつた高齢者が増えています。特に、一人暮らしで周囲に相談できる人がいない人、認知症で判断力が十分でない人がターゲットにされるケースが多くなっています。

また、介護保険などのサービスを利用する際の契約や、不動産の処分、遺産分割をする際に、本人が十分に

意思表示できないがために不利益を被っている例も少なくありません。認知症高齢者など判断力が十分でない人の権利や財産を守り、悪質商法などの被害にあわれないようにするための公的なくみとして「成年後見制度」があります。自分や家族の尊厳ある暮らしを守るために、利用を検討してみましょう。

【成年後見制度とは】

認知症、知的障害、精神障害などによって物事を判断する能力が十分でない方について、本人の権利を守る援助者を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

判断能力が不十分になる前に

将来、判断能力が不十分になった場合に備えて、「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく「任意後見制度」が利用できます。

判断能力が不十分になってから

家庭裁判所によって、援助者として成年後見人等が選ばれる「法定後見制度」が利用できます。

利用するためには、家庭裁判所に審判の申し立てをします。本人の判断能力に応じて、「後見」「補佐」「補助」の3種類あります。

成年後見人等は、本人の意思を尊重し、かつ本人の心身の状態や生活状況を配慮しながら、本人に代わつ

て財産を管理したり、必要な契約を結んだりすることによって、本人を保護・支援します。

みんなで高齢者の尊厳と権利を守りましょう

地域包括支援センターの仕事の一つに、高齢者が安心していきいきと暮らすために、みなさんの持つ様々な権利を守る「権利擁護業務」があります。成年後見制度などの紹介のほか、高齢者虐待の早期発見・支援にも努めています。

高齢者をこうした被害から守るためには、専門機関による対応だけでなく、日頃からの見守りやきめ細やかな支援など地域の力が不可欠です。悲しい事件が起こらないようにするためには、周囲の人の気づきが鍵を握ります。不審な業者が出入りしている、どなり声や泣き声、大きな物音がするなど、「ちよつと変だな」と感じたら地域包括支援センターまでご相談ください。

上島町では、高齢になられてもいつまでも安心して暮らせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所に関心を持ち、助け合うようにしましょう。

社団法人日本損害保険協会より 小型動力ポンプ付軽消防自動車 が寄贈されました

1月22日、上島町に寄贈された小型動力ポンプ付積載車を上島町消防団魚島方面隊に配備しました。これは、離島における消防施設の整備強化を図るため社団法人日本損害保険協会より毎年全国の離島自治体へ小型動力ポンプ等の寄贈が行われているものです。寄贈された車両は災害時にもとより平時の訓練等にも活用させていただきます。

