

### ● 民生委員・児童委員は地域の福祉を担う身近な相談相手です

昨年12月の改選で1,099人の民生委員・児童委員が委嘱されました。相談にあたりお住まいの担当委員を知りたい方は問へご連絡ください。

問 長寿支援課(☎228-8347 FAX228-8918)か  
区役所生活援護課(☎FAX区版1ページ)

#### 民生委員・児童委員ってどんな人？

民生委員・児童委員は地域住民の中から選ばれ、厚生労働大臣から委嘱され、3年ごとに全国で一斉に改選されます。皆さんと同じ地域に暮らす身近な相談相手として、住民の立場に立って生活上の困りごとや医療・介護・子育ての不安など福祉に関する相談・支援を実施しています。訪問活動などを通じて高齢の方、障害のある方、子どもたちの見守りも行っています。



中区民生委員・児童委員  
中辻さつ子さん

皆さんのお話を伺って、福祉制度など、さまざまな支援サービスを紹介します。そして、関係機関などにもおつなぎします。迷ったらぜひご相談ください。

#### こんな悩みありませんか？

##### 介護のこと

- ・介護ばかりで自分の時間がない…
- ・介護保険はどうやって使うの？
- ・おばあちゃんのために住宅を改修したいけどお金が…



##### 福祉サービスのこと

- ・困っているけど、どこに相談していいのかわからない…
- ・障害者手帳を申請したいのですが…



##### 生活のこと

- ・一人暮らしでさみしい
- ・高齢者2人で、何かあった時に不安



- あなた自身のことでなくても、ご近所で気になることを感じたらお住まいの校区の民生委員・児童委員にご相談ください。

### ● 認知症の方を介護している家族の方へ 自宅で簡単にできる！セルフ・ストレスケア

自宅で認知症の方を介護している家族の皆さん、日々の介護にストレスをためていませんか。少しでもストレスが軽減できるよう、自宅で簡単に行えるセルフ・ストレスケアを紹介します。

問 堺市社会福祉協議会 包括支援センター統括課  
(☎238-3636 FAX238-3639)

申込はこちら→



#### 家族介護教室

- 日時 2月22日(水)10～11時30分
- 場所 堺市総合福祉会館(堺区南瓦町2-1)
- 対象 認知症の方を介護している家族など
- 要申込 2月17日までに問か申込フォーム(QRコード)へ
- 先着 30人

#### 疲れたとき、つらいときに自分でできることは？

- 体を動かしてみる
- 今の気持ちを書いてみる
- 失敗したら笑ってみる
- なりたい自分に目を向けてみる
- 音楽を聞いたり、歌を歌ってみる
- 腹式呼吸を繰り返してみる

- 気付いたときに1つでも良いので取り入れてみましょう

### ● 小さく生まれた赤ちゃんのためのハンドブックをお渡しします

「おおさかりトルベビーハンドブック」は、小さく生まれた赤ちゃんとその保護者のための手帳です。母子健康手帳と一緒にご活用ください。

問 保健センター(☎FAX区版1ページ)

- 対象 出生体重がおおむね1,500g未満児の保護者
- 配付 2月から府内の医療機関でお渡しします。(おおむね3歳までの子どもの保護者で希望される方には、お住まいの区の保健センターで配付します)

#### ハンドブックに記録できること

- 育児と治療の様子
- 医療ケアや相談機関のこと
- 赤ちゃんに応じた成長や発達
- 母乳や搾乳のこと
- 先輩ママやパパからのメッセージも載っています

- 赤ちゃんの育児や成長、発達、保護者の体調など、不安や心配なことがあるときは保健センターにご相談ください。

詳しくはこちら→



### ● 医師・歯科医師から病気のことを学びませんか

口や鼻、耳の健康は全身の健康に重要な役割を果たしています。講座[右表]に参加して、心身ともに健康的な生活をめざしませんか。

問 保健センター(☎FAX区版1ページ)

- 場所 保健センター
- 要申込 電話で問へ
- 先着 各30人(中保健センターは20人)

詳しくはこちら→



医師や歯科医師が口や鼻、耳のお話を分かりやすくお伝えします。各区で実施しますので、お近くの保健センターにぜひお越しください。



健康推進課職員

	アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎、難聴について	コロナ禍における口腔の健康について
堺	2月15日(水)14:00から	2月22日(水)13:30から
中	3月9日(木)14:00から	2月13日(月)13:30から
東	2月20日(月)14:00から	3月1日(水)13:30から
西	2月28日(火)14:20から	2月28日(火)13:20から
南	2月16日(木)14:00から	2月16日(木)13:20から
北	2月16日(木)14:00から	2月14日(火)13:30から
美原	3月14日(火)14:00から	3月14日(火)15:00から

- 「成人の歯科相談(予約制)」も実施中。区版3ページ参照