



知ってほしい「ヤングケアラー」のこと

それってお手伝い？子どもが、家事などの担い手になっていませんか



詳細はこちら

ヤングケアラーとは

本来大人が担うと想定される家事や家族の世話を日常的に行っている子どもや若者のことです。

責任や負担の重さにより、やりたいことができななど、友だち関係や勉強、クラブ活動など学校生活に影響が出ることがあります。

市内で実態を調査

市は7年度、市内の小学5年生から高校3年生(平高生)までを対象に実態調査を行い、ヤングケアラーの認知度は26.6%と低いことが分かりました。

また、全体の4.9%が家族の世話をしていると回答しています。(対象者:823人、回答率:88.7%)

障がいや病気などの家族に代わり世話をする事例



食事の準備や食後の片付け、掃除、洗濯など



兄弟の世話や送り迎えなど



介護が必要な家族の世話や話し相手など



高齢者などの付き添いや見守りなど

ヤングケアラーに気づいたら

- ▶声をかけ、寄り添って話を聞く
- ▶本人の気持ちを尊重し、支援につなぐ

ヤングケアラーは家庭内の問題で、表面化しにくいといわれています。また、本人がヤングケアラーであることに気づいていない場合があります。そのため、周りが気づき、声をかけることが大切です。

家族のケアは一人で悩まず相談を

あなたが感じている不安や悩みを、岩手県ヤングケアラー相談支援窓口(NPO法人もりおかユースポート)に相談してみませんか。



詳細はこちら

- ▶専用電話 080-8201-4053
- ・受付時間:月~金曜日、第2・4土曜日9:00~17:00
- ・夜間受付:火曜日18:00~20:00
- ▶メール相談 (mail@y-carer.net)
- ▶LINE相談 ※友だち追加はこちらから ▶▶



いつまでも自分らしく過ごせるように

「ココトレ!運動教室」に参加してみませんか

介護は必要ないけれど、足が上がらなくなった、重いものが持てなくなった、気持ちが落ち込むなど心身に衰えを感じることはありませんか。

市は、右記の要領で、リハビリ強化型運動教室(通称「ココトレ!運動教室」)を開きます。教室ではリハビリテーションの専門職などのサポートのもと、参加者それぞれが目標を設定し、自宅での運動習慣などを身に付けられるよう支援します。

参加を希望する人は、市地域包括支援センターまで申し込んでください。

過去の様子



体力測定で体の状態を確認



自宅でもできる運動の指導

「ココトレ!運動教室」開催要領

- ▶開催日程 ※いずれの日も14:00~15:30または16:00
 - (1)9/3(木)…開講式、体操、体力測定、計画書作成
 - (2)9/11(金)…体操、運動の話
 - (3)9/17(木)…栄養の話、口の健康の話・体操
 - (4)9/24(木)…シルバーリハビリ体操
 - (5)10/1(木)…認知症の話、脳トレ
 - (6)10/8(木)…認知症予防の体操
 - (7)10/15(木)…シルバーリハビリ体操
 - (8)10/22(木)…閉講式、体操、体力測定、評価
- ▶対象 次の全てを満たす人(定員20人)
 - ・65歳以上の市民
 - ・介護認定を受けていない人
 - ・心身機能の衰えを感じている人(つまずきやすくなった、ふたが開けられなくなったなど)
 - ・全日程に参加できる人
- ▶会場 市役所多目的ホール棟
- ▶参加費 無料
- ▶申込期限 7月3日(金)

あなたにエール

健康こども課こども家庭係
☎内線1186

介護のココロ

市地域包括支援センター
☎内線1103