

みんなで防ごう高齢者虐待



ひとりで抱え込んでいませんか?

介護することで心身ともに疲れると、誰にも相談できずに抱え込んでしまうことがあります。

自分なりの介護方法が虐待だと気づかずに不適切な対応になってしまったり、気づいていても自分では歯止めがきかなくなったりすることもあります。

また、高齢者のためと思ってしている行為が虐待につながることもあります。



ご近所にこのような高齢者はいませんか?

- 不自然なあざややけどのあとが見られる。
- 衣類が破れたり、汚れていて異臭がする。
- 下着姿で放置されている。
- 天気が悪いのに、長時間家の外で過ごしている。
- 必要な医療や介護保険サービスを受けていない。
- 年金や財産収入があるのにお金を盗られた、お金がないと話されている。
- 何かにおびえている様子が見られる。
- 最近、姿を見かけない。
- 体重が不自然に減っている。
- 高齢者の部屋に外から鍵をかけ、外出できなくなっている。
- 家から悲鳴や泣き声が聞こえたり、家族からの怒鳴り声が聞こえる。

などが高齢者虐待のサインです。

高齢者や介護をしている方などすべての人が安心して暮らすことができるように「虐待かな?」と思ったら迷わずご相談ください。

■ 高齢者虐待のご相談はこちら

	名称	担当エリア	電話番号
相談窓口	鶴見区役所 保健福祉課(高齢者支援)	鶴見区全域	☎6915-9859
	鶴見区地域包括支援センター	茨田南・茨田・茨田東・茨田北・焼野	☎6913-7512
	茨田総合相談窓口(ファミリー)	茨田南・茨田	☎6915-1717
	茨田大宮総合相談窓口(ちどり)	茨田東	☎6914-7711
	鶴見区西部地域包括支援センター	緑・鶴見北・鶴見・茨田西・横堤	☎6913-7878
	鶴見区南部地域包括支援センター	榎本・今津	☎6969-3030

問合せ 保健福祉課(高齢者支援) 1階⑩番 ☎6915-9859

区内施設からのお知らせ

施設だより



(老人福祉センター)

つるみエンジョイセンター

鶴見区横堤5-5-51 **休館日** 日曜・祝日
☎6912-3351 FAX6912-6130

健康のつどい「演歌ビクス体操」**無料**

演歌に合わせてエアロビクスを行います。

日時 12月17日(金) 13時30分～15時
場所 つるみ日建ホール(区民センター 大ホール)
講師 株式会社オーグスポーツ 健康運動指導士 浜口 あゆみ 氏
対象 市内在住の60歳以上の方
定員 100名(先着順)
申込方法 電話・来館 ※11月20日(土)から受付。

子ども・子育てプラザ

鶴見区今津中1-1-14 **休館日** 月曜・祝日
☎・FAX6967-1033

うきうきちゃんねる **無料**

さるのキャラクター「うっきい」と一緒に、季節の手遊びやふれあい遊びなどを楽しみましょう!

日時 12月1日(水)、15日(水)、17日(金)、24日(金) 11時～11時15分
対象 乳幼児と保護者
定員 各日25名(先着順)
申込方法 電話・来館 ※開催日の1週間前から受付。

12月3日 ~ 12月9日

(国際障害者デー) (障害者の日)

は「障がい者週間」です。



身体障がい者相談員・知的障がい者相談員にご相談ください

日ごろの生活でお困りごとや心配ごとなど、身近な相談に応じています。

相談員は区内にお住まいの生活経験豊富な障がい当事者(知的障がい者相談員は知的障がいのある方の保護者)が担当しています。お気軽にご相談ください。

鶴見区障がい者基幹相談支援センター をご利用ください

日常生活や仕事などに関するさまざまなお相談をお受けします。

住所 鶴見区今津中2-4-37

最寄駅 JR[放駒駅]徒歩15分
シティバス[汎愛高校前]徒歩3分

問合せ ☎6961-4631
FAX6961-5525



問合せ 保健福祉課(障がい者支援) 1階⑩番
☎6915-9857 FAX6913-6237

カムカムレシピ

れんこんの アレンジメニュー



撮影協力: 鶴見区食生活改善推進員協議会 鶴見校区

材料(2人分)

れんこん…1節(150g)

鶏ミンチ…90g、にんじん…3cm(25g)、いんげんまめ…5~6本(25g)、コーン…25g、青じそ…2枚、しょうが汁…適量

片栗粉(なければ小麦粉)…大さじ1

油…適量

天ぷら液(卵、水、小麦粉)…適量

れんこんはさみ揚げ

(鶴見区食育推進ネットワーク: 念法保育園)

噛む力を育てるのにぴったりのれんこんは、この時期おいしいので、たくさん食べましょう。残ったれんこんでれんこんチップにするのもオススメです。

作り方

- ① れんこんは皮をむいて5~6mm程度の厚さで12枚スライスする。
※お子様用には3mm程度にする。
- ② コーンはそのまま、青じそ、にんじん、いんげんまめはみじん切りにして、Aの材料を粘りがでるまで練る。
- ③ れんこんのはさみ面に片栗粉をふり、②をはさみ、もう1枚のれんこんで穴にも入るようにしっかり挟む。
- ④ 天ぷら液につけ175℃程度の油でじっくり揚げる。
- ⑤ きつね色になったら出来上がり。お好みで軽く塩をふってもおいしいです。

※1人分エネルギー/342kcal

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑩番 ☎6915-9882

ゆず湯



日本では古くから冬至風呂と称して広く親しまれてきた「ゆず湯」。冬至の日に「ゆず湯」に入ると「1年風邪をひかない」という言い伝えもあります。

今年も鶴見区の銭湯では「ゆず湯」が開催されます。「ゆず湯」に入って心も体も温まりましょう!

鶴見区
銭湯マップ



ゆず湯の開催日は各銭湯にご確認ください。

問合せ 保健福祉課(生活衛生) 1階⑩番 ☎6915-9973