



すこやかひろば

あなたもゲートキーパーになりませんか？

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサイン「この SOS」にいち早く気づき、適切な方向へ導く「命の門番」のことです。特別な資格は必要なく、誰でもなれます。「命の門番」と言っても、難しく考えることはありません。あなたの身近にいる人が、悩みや問題を抱えているようなら、まずはやさしく声をかけてみてください。かけがえない命を守るために、あなたの勇気と行動が必要なのです。

○ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーの役割について4つに分けて説明します。

①あなたの気づきが必要です

ゲートキーパーとしての役割で大切なことは、家族や周囲の人が「何かおかしい」「いつもと違うな」という変化にいち早く気づくことです。気になる変化や行動は「このころの SOS」かもしれませぬ。悩みを抱えている人は、誰かが気づいてくれるのを待っています。

②勇気を出して声をかけてみましょう

いつもと違う様子や行動の変化が気になる人がいたら勇気を出して声をかけてみましょう。悩みごとはなかなか他人に打ち明けにくいものです。さりげなく「元気がないけ

ど、どうかしたの？」などと声をかけることで、相手に話すきっかけを与えることができます。

③相手の気持ちに寄り添い傾聴しましょう

相手が話しやすい環境を作って話をよく聴いてください。安易に励ましたり、自分の意見を押しつけてはいけません。また、「死にたい」などと打ち明けられても、うろたえずにその気持ちをしっかりと受け止めて、相手の気持ちに寄り添うことが大切です。

④医療・相談機関へのつなぎが大切です

専門家に「つなぐ」ために次のことを行いましょう。

- できる限り相談先（医療機関・保健センターなど）に直接連絡を取り、相談の場所や日時などを具体的に設定してあげる。
- 可能であれば同行する。
- 相談先へつないだあと、引き続き相談に乗ることを伝える。

いきなり医療機関などを受診することは抵抗があるものです。一方的に押し付けるのではなく、本人が受診を受け入れられるようサポートしてください。また相談に乗る人も、1人で抱え込まず周りの人や専門家に相談しましょう。

【主な相談窓口】

名称	開設時間・内容等	電話番号
よりそいホットライン	24時間対応で相談を受け付けています。暴力・虐待、性別の悩みから、気持ちを聞いてほしいなど、悩みを抱えているかたはどなたでも相談できます。	☎ 0120 - 279 - 338
いのちの電話	電話相談（毎月10日の8時～翌日8時）を行っているほか、メールによる相談も受け付けています。詳細はホームページ（ https://www.inochinodenwa.org/ ）をご覧ください。	☎ 0120 - 783 - 556

※このほか、厚生労働省ホームページ（<https://www.mhlw.go.jp/>）では、様々な相談窓口の情報を掲載しています。



ささみのみそマヨ焼き

1人当たりの栄養価：エネルギー 194kcal カロリー 塩分 1.1g



※写真は1人分

材料（3人分）

- ・鶏ささみ：6本(300g)
- ・みそ：大さじ1
- ・A
 - マヨネーズ：大さじ2
 - 粉チーズ：小さじ1
- ・粉チーズ：適量
- ・サニーレタス：30g
- ・ミニトマト：6個

作り方

- ①ささみの筋を除き、Aを混ぜあわせませす。
- ②鉄板にアルミホイルを敷き、ささみを並べます。Aを等分に塗り、粉チーズを振りまします。オーブントースターで10分ほどこんがり焼きます。
- ③②を器に盛り、サニーレタス、ミニトマトを添えます。

～調理担当ヘルスメイトから一言～

みそとマヨネーズの相性が良く、風味が良いためお子さんからも喜ばれます。冷めてもおいしくいただけますので、お弁当にも活用してみてください。 佐藤 トモ子さん（桜町2区）

介護の豆知識

介護保険制度での福祉用具購入費用の給付について

心身の機能が低下し、日常生活に支障のある高齢者のかたが、住み慣れた自宅で安全に自立した生活を続けていくためには、心身機能に合わせた住環境の整備が必要になります。

今月号では介護保険制度での福祉用具の購入費用の給付について説明します。

福祉用具購入は、住民票に登録されている自宅で生活している要支援1・2または要介護1～5の認定を受けているかたが対象になります。介護保険施設入所や入院中のかたは、対象となりません。介護保険の対象となる福祉用具は次の5種類です。

1. 腰掛便座
2. 自動排泄処理装置の交換可能部品
3. 入浴補助用具
4. 簡易浴槽
5. 移動用リフトのつり具

レンタルになじまない排泄や入浴に使用される福祉用具が対象になります。支給額は1人につき1年間（4月1日～翌年3月31日）で上限10万円です。一度全額自己負担で購入し、その後、介護保険の負担割合に応じて、申請により7割～9割が支給されます。

福祉用具の給付手続きの流れは次のとおりとなります。

①福祉用具の購入について担当ケアマネジャー、福祉用具専門相談員または介護保険係に相談

・ケアマネジャーや福祉用具専門相談員が利用者にとって適正かどうかの検討を行う。

・ケアマネジャーは、福祉用具の必要性をケアプランに盛り込む。

・福祉用具専門員は、福祉用具サービスクラスを作成する。

②指定特定福祉用具販売事業所から福祉用具を購入

・費用の全額を購入店へ支払い、領収証を受け取る。

③福祉用具購入費支給・決定

・ケアマネジャーが町に支給申請書類を提出し、町が支給申請書類を審査し、福祉用具購入費が支給されます。

【提出書類】

居宅介護（介護予防）福祉用具費支給申請書・領収証の原本・購入した福祉用具のパンフレット等のコピー・ケアプラン

◇福祉課介護保険係（1階⑦番窓口）

☎ 022415312115