# 介護の悩み 抱え込まないで

ご家族を介護していて、時々しんどくなったり、つらくなったりすることはありませんか?

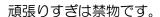
身体が辛くて、介助するのが大変



こんな風に思うのは自分だけ?







あなたが息切れしてしまったら元も子もありません。 話をするだけで心が軽くなる時もあります。 ささいなことでもおはなししてみませんか?



### 誰に話したらいいの?

あなたの気持ちを受け止めてくれる人をみつけましょう。

身近な人に話しがしづらいときは「 家族介護支援員 」におはなししてみませんか。 介護している方が抱えている不安や悩みが少しでも軽くなるようお手伝いしております。



### 家族介護支援員ってどんな人?

函館市 保健福祉部 高齢福祉課 家族介護支援・認知症担当の職員です。

保健師等の専門職が、在宅で高齢者や認知症の方を介護しているご家族の悩みや心配に対する相談を受け、 地域のなかで安心して生活できるように支援しています。

相談内容に応じて、地域包括支援センターや介護サービス事業所等の関係機関へ連絡をとり、適切なサービスが利用できるよう支援します。

\*秘密は厳守いたします。



### 相談料は?

相談料は無料です。

面接(市役所 2 階窓口)や電話およびメールで相談を 受けております。ご自宅への訪問もいたします。

平日 8:45~17:30

(平日以外の相談をご希望の場合は、お手数ですが一度 上記時間内に右記相談先までご連絡ください)

## 相談先

函館市保健福祉部

高齢福祉課 家族介護支援・認知症担当

電話 21-3065

FAX 26-5936 〒040-8666 函館市東雲町4番13号 kazoku-kaigo@city.hakodate.hokkaido.jp

介護サービスの利用については、

### 函館市地域包括支援センター にて、

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が相談を受けております。

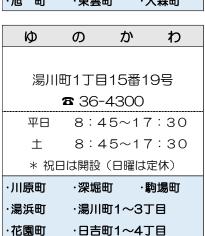
裏面にて、お住まいの地域を担当するセンター (包括) へご相談ください。



### 函館市地域包括支援センター 担当地域一覧

#### あ さ 7) (函館総合在宅ケアセンターあさひ内) 旭町4番12号 **27-8880** 平日 8:45~17:30 8:45~17:30 土 ·入舟町 ·船見町 ·弥生町 ·大町 ·弁天町 ·末広町 ·元町 ·青柳町 ·谷地頭町 ·住吉町 ·宝来町 ·東川町 ·豊川町 ·栄町 ·大手町







IJ	h	中	央				
(特別養	護老人ホー	-ム松濤と	なり)				
松	松風町18番14号						
	<b>a</b> 27-(	777					
平日	8:3	0~17	:30				
土	8:3	0~17	: 30				
·松風町	·若松町	J ·∓	·歳町				
·新川町	·上新川	l町 ·海	岸町				
·大縄町	·松川町	J ·万	代町				
·中島町	·千代台	計 · 堀	川町				
·高盛町	·宇賀浦	画·日	乃出町				
·的場町	·金堀町	J ·広	野町				



神	Ш
(グルー)	
神し	山1丁目25番9号
	<b>ช</b> 76-0820
平日	8:45~17:30
・山の手1~	~3丁目
·本通1~4	丁目
·陣川町	·陣川1~2丁目
·神山町	·神山1~3丁目
·東山町	·東山1~3丁目
·水元町	·亀田大森町

٢	き	ح	う
(こ)	<b>~</b> クリニ:	ック時色	E内)
時	任町35	番24	-号
2	<b>B</b> 33-	0555	5
平日	8:3	0~1	7:30
土	8:3	0~1	7:30
·大川町	·田家田	Ð	·白鳥町
·八幡町	·宮前昭	Ð	·時任町
·杉並町	·本	Ð	·梁川町
·五稜郭町	·柳 B	Ð	·松陰町
·人見町	·乃木B	Ð	·柏木町

亀	⊞		
(亀田病院敷地内)			
昭和1丁目23	8番8号		
<b>a</b> 40-77	<b>7</b> 55		
平日 8:45~	17:30		
± 8:45~	17:30		
·美原1~5丁目	·赤川町		
·赤川1丁目			
·亀田中野町			
·北美原1~3丁目	·石川町		
·昭和1~4丁目			

よ	ろ	こ	び	
(ユニット型介護医療院喜郷内)				
桔枝	更1丁目	14番1	号	
	<b>a</b> 34-6	868		
平日 8:45~17:30				
·浅野町	·吉川町	J • 2	<b>化浜町</b>	
·港町1~3	丁目	·ì	自分町	
·亀田町	·桔梗町	J		
·桔梗1~5	汀目	٠Ē	西桔梗町	
·昭和町	·亀田本		自田港町	

社	協	ブ	ラ	ン	チ	か	ゃ	ベ
(函館市戸井支所内)			(፮	館市	南茅部	『支所』	内)	
館町3番地1			Ш	汲町	152	20番	地	
<b>a</b> 82-4700		<b>a</b> 25-6034						
平日 8:45~17:30								
·戸 井 地区			· 恵	<b>.</b> ⊥	地区	ζ		
·椴法華 地区			·南	茅部	地区	<u>ζ</u>		