

高齢者介護をしているご家族のみなさん

ひとりで抱え込まない

悩みすぎない

頑張りすぎない

**「こころのSOS**

**私たちに聞かせてください」**

食事や入浴、おむつの仕方など、介護をどうしていけばいいのかわからない。  
誰にも相談する人がいない....



高齢者の介護をされているご家族にとって悩みはつきないものです。

介護は、精神的にも肉体的にも大変な負担がかかります。ひとりで抱え込んだり、悩んだり、頑張りすぎたりしていませんか？

一度私たちにお話を聞かせて下さい。ひとつひとつ介護の悩みを共に考えていきませんか？希望に応じてサービスの調整や情報提供も行っています。

ご相談は、下記のセンターで行っています。また、担当のケアマネジャーや地域の民生委員にもご相談ください。ひとりで抱え込まないで何でもお気軽にご相談ください。相談は無料です。



大阪狭山市 地域包括支援センター	所在地 〒589-0005 大阪狭山市狭山1丁目862-5 (電話) 072-368-9922 (FAX) 072-368-9933
くみのき苑 在宅介護支援センター	所在地 〒589-0012 大阪狭山市東菜萁木4丁目1977 (電話) 072-367-9550 (FAX) 072-368-2727
さやまの里 在宅介護支援センター	所在地 〒589-0032 大阪府大阪狭山市岩室2丁目185-11 (電話) 072-367-1828 (FAX) 072-367-1836