

先輩からの応援メッセージ ～活躍する女性をめざすあなたに～

市では、職場や地域などでの女性の活躍を推進しています。活躍する女性をめざす方を応援するため、先輩の体験談やアドバイスをお届けします。

今回は、5つのサロン(高齢者サロン、子育てサロン)の運営をされている加藤清恵さん(須依町)です。



問：サロンを始めることに不安はありましたか。

答：フラワーアレンジメント教室の生徒さんから「母が外出できる場所がないかしら」と相談を受けたのが、サロンをやってみようと思ったきっかけです。自分のスキルを上げるチャンスももらったと前向きに考えました。初めてなので失敗しても当たり前。やる前からあきらめず、とにかくやってみようと思いました。分からないことは、どんどん聞いて、自分のできる範囲で努力をした結果、道を開くことができました。

問：サロンの運営で気を付けていることは何ですか？

答：方向性だけはしっかり決めて、市などの機関に相談をしながら、いろいろな方に協力していただき一緒に作り上げています。参加者の皆さんのよいところを見つけて、主体的に皆さんが関わり合えるように心がけています。

問：これから活躍する人をめざす方に一言お願いします。

答：やってみないとわからないので、とにかくやってみましょう。でも、無理はしないこと。できることから少しずつです。自分ひとりで何もかもできません。私は、自分のことを理解し、協力してくれる家族や仲間に対して感謝の気持ちを言葉でしっかり伝えるようにしています。人に手を差し伸べてもらえるような謙虚で魅力的な人でいられるよう心がけることで、人の輪が広がっていきます。

問 市民協働課 ☎(55)7113

ご高齢の方のことで悩んだときには

地域包括支援センターへまずは相談を



介護保険のサービスを利用したい、介護予防や健康づくりをしたい、心配事があるけれど、どこへ相談してよいかわからないときは、**地域包括支援センター**へご相談ください。

地域包括支援センターは、ご高齢の方がいきいきと安心して暮らし続けることができるように皆さんを支える機関です。

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員が相談・支援を行います。



お住まいの地区の**地域包括支援センター**にお気軽にご相談ください

佐屋地区の方

- ・佐屋小学校区および佐屋西小学校区の方
地域包括支援センター(市役所内)
☎(55)7117
- ・市江小学校区および永和小学校区の方
佐屋苑地域包括支援センター(愛厚ホーム佐屋苑内)
☎(32)1999

立田・八開地区の方

市社協地域包括支援センター(八開総合福祉センター内)
☎(37)5333

佐織地区の方

地域包括支援センターサブセンター(佐織庁舎内)
☎(25)5300・(25)5341