

介護者の“心の負担を軽減する”動画を配信

再配信

# ずっといっしょにいるために

～穏やかな親子・夫婦関係づくり～

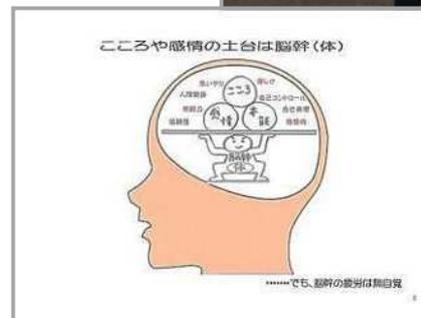
介護者の介護疲れやストレスから、高齢者虐待が起きる事があります。

介護者が高齢者の介護を一生懸命に行っているにも、介護により脳が疲弊し感情のコントロールが難しくなり、突発的に手がでてしまう場合があります。

高齢者の怪我は、生命身体に大きな影響を与える可能性も高く、気をつけないといけません。

高齢者と介護者が良い関係で“ずっといっしょにいるために”介護者がストレスをため込まずに心の負担を軽減する事が大切です。

長野市では、心の負担を軽減するための動画を配信しています。以下のURLにアクセスするか、QRコードを読み込み、視聴して下さい。



## ○配信期間

**令和6年3月31日まで**

## ○講師

- 本木由子（モトキユウコ）先生
- ・ストレスケア・カウンセラー
  - ・バランスセラピー講師
  - ・BTU栗田教室長

## ○動画内容

\*理論編（25分程度） \*実技編（32分程度）

## ○動画の視聴方法

動画は以下のURLにアクセスするか、QRコードを読み込んでいただき、ご視聴を下さい。

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n101200/contents/p006065.html>



## 【担当】

長野市地域包括ケア推進課  
中部地域包括支援センター篠ノ井支所駐在  
電話：026-292-3358

介護が負担に感じる時は、地域包括支援センターやケアマネジャーに相談しましょう。

令和5年度長野市介護サービス事業者向けセミナー等開催事業

全3回

全職員向け！オンライン配信型

# 介護職員スキルアップセミナー

平素より、本市の福祉行政に対しましてご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。さて、高齢者活躍支援課では標記のとおり研修会を開催いたします。日頃より介護サービスに尽力されている皆様にご参加いただき、今後の業務にお役立ていただければ幸いです。

第1回

## 介護職員の接遇マナー

～その言動大丈夫？基本に戻ってみませんか？～

参加費  
無料!

日時：令和5年6月27日(火) 13:30～15:30

講師：長野県介護福祉士会 百瀬 さくら子 氏 申込〆切：6月20日(火)



第2回

## 認知症の基礎知識と対応

日時：令和5年7月26日(水) 13:30～15:30

講師：長野社会ふくし専門学校 片岡 美也子 氏

申込〆切：7月19日(水)

第3回

## リスクマネジメントとリスクアセスメント

～事故後の再発防止策、考えられていますか？～

日時：令和5年8月30日(水) 13:30～15:30

講師：傳田・塚田社会保険労務士事務所 所長 傳田 清一 氏

申込〆切：8月23日(水)

### ★お申込み方法は裏面をご覧ください★

当セミナーは「ZOOM」アプリを使用した、オンライン配信型のセミナーとなります。今までにZOOMアプリを使用したことが無い方、オンラインセミナーに不慣れな方は、事前に接続テストを実施致しますので、お申込みの際、ご入力ください。

主催：長野市保健福祉部高齢者活躍支援課

feat. (公財)介護労働安定センター長野支部

# ↓お申込はこちら↓

各回ごとの **QRコード** 又は **URL** からアクセスし、  
ながの電子申請サービスによりお申込ください。

参加費  
無料!

## 第1回

### 介護職員の接遇マナー

日時: 令和5年6月27日(火)13:30~15:30

申込〆切: 6月20日(火)

URL ↓

[https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=33559](https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=33559)



## 第2回

### 認知症の基礎知識と対応

日時: 令和5年7月26日(水)13:30~15:30

申込〆切: 7月19日(水)

URL ↓

[https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=33560](https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=33560)



## 第3回

### リスクマネジメントとリスクアセスメント

日時: 令和5年8月30日(水)13:30~15:30

申込〆切: 8月23日(水)

URL ↓

[https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=33561](https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=33561)



#### ◎受講の際の注意事項等◎

■禁止事項・本研修の視聴用URLとパスワード等の第三者への転用、貸与。・本研修の録画・録音・撮影、スクリーンショットやダウンロードおよび資料の無断複写や転用、転載等。・本研修のSNS上への掲載。・本研修における著作権を侵害する行為を行うこと。

■注意事項・本研修視聴の際、インターネット利用環境等についてのご質問はお受け出来かねますので、予めご了承ください。・受講に必要な機材や通信費は受講者様でご負担ください。スマートフォン等による視聴は、パケット通信料定額制に加入していない場合、特にご注意ください。・本研修視聴の際、PCウイルスに感染した場合、主催者で責任は負いかねますので、視聴する端末等のセキュリティ対策は受講者様で行って頂くようお願いいたします。なお、受講者様の機材や通信環境が原因でPCウイルスに感染し損害が発生した場合、当該受講者様に賠償責任を取っていただくことがあります。

#### ◎個人情報の取り扱いについて◎

■参加申込書・アンケート等にご記入いただきました個人情報は、厳重に管理し、本研修の運営及び各種事業のご案内に使用すること以外はご本人の了解なしに第三者へ提供されることはありません。

★お問い合わせ先★ 長野市役所保健福祉部 高齢者活躍支援課 介護施設担当  
TEL 026-224-5094 FAX 026-224-5126

## 長野市消費者被害防止見守りネットワーク情報

### 高齢者とその周りの方に 気を付けて欲しい 消費者トラブル 10 選！

◆高齢者にかかるトラブルや相談が増加しています。  
ご家族や周りの方も気を付けましょう！

- ☑屋根や外壁、水回りなどの”住宅修理”
- ☑保険金で住宅修理できると勧誘する”保険金の金融サポート”
- ☑インターネットや電話、電力、ガスなどの”契約切替”
- ☑”スマホのトラブル” 契約内容や操作を確認
- ☑健康食品や化粧品、医薬品などの”定期購入”
- ☑パソコンに警告表示”サポート詐欺”
- ☑架空請求、”偽メール・偽 SMS”
- ☑突然の”訪問勧誘、電話勧誘”
- ☑不安をあおる、同情や好意に”つけ込む勧誘”
- ☑偽サイトなどに注意”インターネット通販”

※一人では契約せずに、家族や周りの方に立ち合ってもらいましょう

※困ったときは、消費生活センターに相談しましょう

- ◆ 近所の高齢者の方に「声かけ」「見守り」を日頃から行い、消費者被害の未然防止と、被害に気づいていない人には、気づかせる機会を設けてください。

「自分は、大丈夫」と思っているあなた、・・・騙されやすいタイプです。

### ～ 不安を感じたら迷わず電話 ～

- ◆ 長野市消費生活センター 224-5777  
(消費者ホットライン 188)

#### 【発行元】

長野市地域・市民生活部 市民窓口課  
消費生活センター  
〒380-0835  
長野市大字南長野新田町 1485-1  
長野市もんぜんぷら座 4 階  
電話 026-224-5777  
FAX 026-223-1818

## 「長野市保健所管内保健医療福祉関係者等研修会」のお知らせ

長野市保健所健康課

平素、本市の保健福祉行政に格別なる御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

長野市保健所では、疾病構造の変化及び市民ニーズの多様化・高度化に対応した地域保健活動の推進を図り市民への健康の保持増進に寄与するため、保健・医療・福祉関係者研修会を実施しております。

つきましては、「長野市保健所管内保健医療福祉関係者等研修会」を下記のとおり開催いたしますので、御出席ください。

## 記

- 1 日 時 令和5年7月7日（金） 午後1時30分から午後3時30分まで
- 2 場 所 リサイクルプラザ 1階 多目的ホール （長野市松岡2丁目26-7）
- 3 内 容
  - (1) 講話 「神経難病における患者・家族の理解と心理的援助」  
講師 独立行政法人国立病院機構 新潟病院  
臨床心理・遺伝カウンセリング研究室 室長 後藤 清恵 氏
  - (2) 情報提供 「長野市の難病対策について」  
担当 長野市保健所健康課 難病精神保健担当 保健師
- 4 出席者 保健・医療・福祉に従事する関係者
- 5 申し込み 令和5年6月16日（金）までに、ながの電子サービスにて申込み  
・下記のURLあるいはQRコードよりお申込みください。  
・アクセスすると、利用者ログイン画面が表示されますが、「利用登録せずに申し込む方はこちら」から利用規約に同意いただくと、申込み画面に進みます。  
・会場の都合により、人数を調整させていただく場合がございますが、ご了承ください。

[https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=33410](https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=33410)



連絡先 〒380-0928 長野県長野市若里6丁目6番1号  
長野市保健所健康課  
難病精神保健担当 根津 ・ 山崎  
電 話 026-226-9965  
FAX 026-226-9982  
e-mail : [h-kenkou@city.nagano.lg.jp](mailto:h-kenkou@city.nagano.lg.jp)

<リサイクルプラザアクセス方法>

■バス

JR 長野駅、長野電鉄長野駅下車  
長野駅善光寺口バス停から  
アルピコ交通 2 番のりば 日赤経由松岡行き・サンマリーン行き  
「サンマリーン」下車  
長野駅からの所要時間はおおよそ 24 分、料金片道 400 円

■お車

国道 18 号線 長野市上千田交差点より東へ 2.3km

■駐車場

駐車場 328 台（車いす駐車場 6 台）

