

地域で、みんなで…高齢者を見守りささえましょう

シルバーささえ隊

「シルバーささえ隊」とは…何か特別なことをする人ではありません。
高齢者を温かく見守り、ささえる応援者です。

～「シルバーささえ隊」が日ごろからできること～

あいさつ

日ごろから近所で
声をかけ合いましょう



助け合い

お互い様の心で、自分の
できることをお手伝い



見守り

ふだんと違うことがないかさり
げなく気にかけてみましょう



高齢者のこんなサイン、お気づきではないですか？

1人暮らし

- 暗くなっても電気がつかない日が続いている
- 郵便物や新聞がたまっている
- 洗濯物が干しっぱなしになっている など

認知症

- 靴なしで歩いている。迷子になっているようだ
- 何度も同じことを尋ねたり、言ったりする
- いつも質問したことと違うことを答える など

虐待防止

- 家族が介護に疲れているようだ
- 高齢者に小さな傷やあざが目につく
- 高齢者に会わせてもらえない など

消費者被害防止

- すぐ金を振り込めと電話がきたと言っている
- 高額な商品が封を切らずにたくさんある
- いつも訪問販売の車が止まっている など



「シルバーささえ隊」ステッカー

高齢者の見守りささえ合いに協力している仲間の証としてお配りしています。街中に貼ってささえ合いの輪を広げましょう。



シルバーささえ隊

長岡市

「すこし様子がちがう」「心配なことがあるようだ」と感じたときは、
長寿はつらつ課、支所地域振興・市民生活課、地域包括支援センター（裏面参照）
または地区担当の民生委員・児童委員にお気軽にご相談・お知らせください。



高齢者の公的相談窓口のご案内

まずは相談・聞いて安心！

高齢者に関することで、お困りのことや気になることなどがありましたら、市役所や各支所、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまで、お気軽にご連絡ください。（連絡いただいた方の秘密は固く守られます）



○市役所相談窓口

※市外局番は「0258」です

名称	担当課	電話番号	名称	担当課	電話番号
長岡市役所	長寿はつらつ課	39-2268	越路支所	地域振興・市民生活課	92-5906
中之島支所	地域振興・市民生活課	61-2015	山古志支所	地域振興・市民生活課	59-2333
三島支所	地域振興・市民生活課	42-2246	寺泊支所	地域振興・市民生活課	75-3113
小国支所	地域振興・市民生活課	95-5900	与板支所	地域振興・市民生活課	72-3190
和島支所	地域振興・市民生活課	74-3113	川口支所	地域振興・市民生活課	89-3112
栃尾支所	地域振興・市民生活課	52-5835			

○長岡市地域包括支援センター

※市外局番は「0258」です

名称	住所	電話番号	担当地域
なかじま・おもてまち	〒940-0071 長岡市表町 2-2-21 (長岡市社会福祉センター内)	30-1121	・千手・阪之上の一部(JR線の西側)・表町・中島 ・神田・新町
けさじろ	〒940-0033 長岡市今朝白 2-8-18 (高齢者センターけさじろ内)	37-5700	・四郎丸・豊田・阪之上の一部(JR線の東側) ・川崎
ふそき	〒940-0876 長岡市新保町 1399-3 (高齢者センターふそき内)	25-3354	・栖吉・富曾亀 ・山本・新組・黒条
みやうち・やまこし	〒940-1103 長岡市曲新町 566-7 (高齢者センターみやうち内)	39-0080	・宮内・十日町・六日市 ・太田・山通・山古志
まきやま・みしま	〒940-2002 長岡市榎山町 1592-1 (高齢者センターまきやま内)	29-7005	・下川西・上川西・ ・福戸・王寺川・三島
にしながおか	〒940-2111 長岡市三ツ郷屋町字下川原 383-1 (ケアハウス西長岡内)	29-6621	・大島・希望が丘・日越 ・関原・宮本・大積 ・深才・青葉台
なかのしま・よいた	〒954-0174 長岡市中野中甲 1666-2 (サンパルコなかのしま内)	61-2600	・中之島 ・与板
こしじ・おぐに	〒949-5406 長岡市浦 3060 (特別養護老人ホームわらび園内)	41-3201	・越路 ・小国
わしま・てらどまり	〒949-4511 長岡市小島谷 3422-3 (デイサービスセンターわしま内)	74-3808	・和島 ・寺泊
とちお	〒940-0234 長岡市栃尾泉 419 番地2 (特別養護老人ホームいずみ苑内)	53-2265	・栃尾
かわぐち	〒949-7513 長岡市西川口 1168 (高齢者生活支援ハウス川口ぬくもり荘内)	89-3974	・川口