

シリーズ
包括支援
No.20



こんにちは 八百津町 地域包括支援センターです



～さあ、お元気サロンが始まります。みんなで一緒に介護予防!!～

10年後の自分を想像してみましょう。

元気に畑仕事をしていますか。杖がなくても歩いていますか。ご近所の集まりや、会合、カラオケに参加していますか。食事はおいしく食べられていますか。足や腰は痛くなっていませんか。今のようにお体が動くことを想像され「心配ない!」と思われた方、逆に「不安だわ」と思われた方、それぞれだと存じます。

たくさんの仲間にかこまれながら、生き生きと生活していくために、今から介護予防で外に出かけませんか?

地域包括支援センターでは、5月から月に2回「お元気サロン」を福祉センター(八百津)と福地第四公民館(福地)の2カ所で開催を予定しております。心と体を若々しく保ち、いつまでも元気でいられることを目標に多くのみなさんのご参加をお待ちしております。65歳以上の方で、介護認定を受けていない方が対象となります。参加に関する詳しい内容は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

<5月のお元気サロンの予定>

- ・16日(水) お元気サロン八百津
と き 午前9時30分～午前11時30分
ところ 福祉センター 1階
(ファミリーセンター北側)
- ・23日(水) お元気サロン福地
と き 午前9時30分～午前11時30分
ところ 福地第4公民館



<5月のこころの相談の予定>

- ・14日(月) 午後から 高齢者のための「こころの相談」
(事前に予約が必要です)
こころの専門家の精神保健福祉士が、個別に対応し
秘密は厳守します。

例えば…物忘れがみられるようになったが、どのように接してよいのかわからない。
眠れない・何もしたくない・食欲がない・忘れることが多くなった、
対応の仕方がわからない等々 ご相談ください。



地域包括支援センターが開設されてから7回目の春を迎えております。周辺景色もすっかり新緑に囲まれ、春をたくさん感じるようになってきました。

当事業所は、高齢者が住み慣れた地域で安心して過ごすことができるよう、今回紹介しております介護予防事業は元より、さまざまな相談業務も担っております。

みなさんのなかで「不安」なことやこんな事が知りたいという「疑問」など、何でも結構です。

まずはお気軽におたずねください。

飯田 (管理者)

お問い合わせ 八百津町地域包括支援センター (保健センター内)
☎ 43-3267 または 43-2111 (内線 2566・2567)