



# 地域包括支援センターだより

令和7年5月号

## 今月のテーマは「できることを引きだそう!」



年齢を重ねると「昔は簡単にできたのに…」と自信をなくすことはありませんか？

でも、あきらめないでください。みなさんの中には、これまで培ってきた素晴らしい力がまだ眠っているのです。その力の出し方がわからなかったり、活躍の場所が見つからないだけではないでしょうか。

## みなさんの中にある「できること」を見つけてみませんか？

こんな方がいました！



市内に住むAさんは、近所でも有名なお花好き！ある日のこと、家の中で転んで骨折し、入院することになりました…

退院後、骨折は治りましたが、疲れやすくなってしまったAさん。お花のお世話ができなくなると落ち込んでしまいましたが、近所の人から誘われて、地域の体操教室に参加するようになり、だんだん元気を取り戻しました！今では、お花のお世話をしながら、体操に参加することが楽しみになりました。



【裏面あり】





# ふたつのサービスを上手に使いましょう

みなさんの暮らしを支えるサービスには、大きく分けると、ふたつのサービスがあります。



## 【インフォーマルサービス】

ご近所同士の助け合いや福祉ひろばのいきいき百歳体操などの身近なところにあるサービスです。

表面のAさんが利用した地域の体操教室はこちらになります。



## 【フォーマルサービス】

介護保険のデイサービスやショートステイなど、行政が行っている公的なサービスです。

ポイント



ふたつのサービスを上手に組み合わせることで、暮らしの細やかなニーズに対応できます。どんなサービスがあるか知りたい方は、右のQRコードからお調べいただくか、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

介護サービス  
情報公表システム



## ■ 成年後見制度相談会のお知らせ

司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します。

日時： 6月24日(火) 午後1時30分～4時00分(要予約)

場所： 松本市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課内相談室

お問い合わせ： 高齢福祉課福祉担当(電話：34-3237) または、地域包括支援センターまで



## ■ 初夏の熱中症にご注意！

体が暑さに慣れていないため重症化しやすい傾向があります。こまめに水分補給し、室内でも温度・湿度を確認しましょう。睡眠不足や体調不良時は特に注意が必要です。少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所で休憩し、必要に応じて医療機関を受診しましょう。



松本市高齢福祉課福祉担当

TEL 34-3237 FAX 34-3026

