

# 地域包括支援センターだより

今月のテーマは『できる事を引き出そう』です。

少子高齢化が進み、暮らしを支える環境も変化しています。これからは介護保険だけでなく、自分のできることは続けたり、地域の支えを活用することが安心した暮らしにつながります。

自分らしく暮らすための選択肢を広げてみませんか？

## ①まずは「自分のチカラ」をキープする！

足の筋力が落ちてきたな。町会公民館で行っている体操に行こう。



足の力が戻ってきた！  
野菜作りも続けられて嬉しいな  
顔なじみができて  
外出が楽しくなった！



A子さんの場合



数年後

地域の人々と一緒に体操開始！



それでも大変になってきたよ。。。という方は

## ②「地域の便利」を賢く使う！

試してみませんか？家の近くまで来る「移動販売車」

対応エリア  
増えてます。



こんな方に

好評

スーパーまで歩くのが大変  
重い荷物を持つのがツライ



【裏面あり】

### ③「支え合って」暮らす！

【社協有償生活支援事業】つむぎちゃんサポート

ゴミ出し、草むしり、簡単な自宅の掃除など暮らしの困りごとを有志が手伝います。(1時間あたり約1,000円のやさしい仕組みです)

※協力会員は日常の困りごとを手伝う地域の人です。専門の介護職ではありません。  
※医療や専門知識が必要な支援はできません。協力会員が見つからないこともあります。



**ボランティア  
募集中**



「まだまだ元気！」  
「誰かの役に立ちたい」  
という方

「できること」を  
「できる時間だけ」  
お手伝いしてみませんか？

「ありがとう」と言われる喜びが、  
これからの自分の元気の源になります！

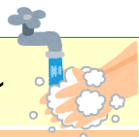
「体操したい」「移動販売使ってみたい」  
「支えてほしい」「支えたい」と思ったら、  
地区生活支援員(各地域づくりセンターに在駐)または  
地域包括支援センターまで、お気軽にご相談ください。



**注意**

食中毒にお気をつけください！

食中毒を防ぐ3つの約束～元気に夏を乗り切るために～



「つけない」

まずはしっかり手洗い！  
(調理の前、食べる前、爪の間までしっかり洗いましょう)

「増やさない」

残したものはすぐ冷蔵庫へ！  
(食卓に置いたままは禁物です。食べきれない時は冷めてから冷蔵庫へ)

「やっつける」

中までしっかり加熱！  
(中心までしっかり加熱しましょう。75度で1分以上が目安です)



参考：消費者庁「家庭での食中毒予防」、厚生労働省「食中毒予防の3原則」



〈認知症思いやり相談会のお知らせ〉

認知症を専門とする医師に無料で相談することができます。

予約は相談日の2週間前までにお願いします。(先着順)

【日時】 9月25日(金)午後1時30分～午後4時30分

【会場】 市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課 相談室1

【予約・お問い合わせ先】 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3237

または、お近くの地域包括支援センターまで