

西部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？

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

地域のみんなと
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

「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】

「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週間前までをお願いします。(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