



松原地区福祉（社協）だより

介護予防講座のお知らせ

松原地区地域包括ケアシステム推進委員会では、**2月7日(土)13:30**から介護予防講座を開催します。

今回は、【**包括支援センターとは？**】【**認知症の初期症状とは？**】の講座を予定しています。

**もし、ご自分やご家族に認知症の心配が出てきたら、まずどうしたらいいのか？
どこに相談すればいいのか？ご存じでしょうか？**

もし介護が必要になってしまっても、相談窓口や利用できる制度などを知っておく事で、不安の少ない老後が過ごせます。また、もし認知症になっても慌てなくていいように認知症について知る事はとても大切です。

どなたでも参加可能ですので、この機会にぜひご参加ください。



ふれあい会食会のお知らせ

高齢者を対象にした松原地区「**第2回ふれあい会食会**」を2月に予定しています。皆さんでお食事、演奏会を楽しみましょう！今回は福祉ひろばのふれあい健康教室も同日に開催し、めいっぱい楽しんでいただけるよう予定しています。

開催日は

2月18日(水)

です。

皆さんのご参加をお待ちしています。



松原サポートが変わります

松原サポートが立ち上がってから5年が経過し6年目となり、支援内容などについて見直しをしました。

今まで以上に本当に**お困りの方が利用しやすく**、なおかつ**協力会員に負担がかからない**ように変更をしました。

支援内容は、**ゴミ出し・草刈り・枝払い・雪かき**です。今まで支援内容に含まれていた家事支援などは、市社協の**つむぎちゃんサポート**をご紹介しますので、ご安心ください。

松原サポートについてのご相談は地区生活支援員・水崎(070-8684-8039)まで

夕方や夜間の歩行に気をつけましょう

寒くなり、日が落ちるのがかなり早くなりましたね。この時期は夕方に交通事故が発生する確率がとても高いそうです。

安全のために、できるだけ明るい時間に外出するようにしましょう！

どうしても夕方や夜間に外を歩かなければならない場合は、**明るい色の服装**にするか**反射板**などを身につけ、暗い中でも**目立つ**ようにしましょう。



【R7年度年末年始内科・小児科救急当番医】

※必ず当番医に電話してから行きましょう



服薬中の方は残数を確認し
年末年始前に
早めの受診をこころがけましょう！

月日	曜日	小児科・内科((土) 12:00~19:00	小児科・内科 9:00~19:00				小児科・内科 19:00~22:00	小児科2次 23:00~翌9:00	内科2次 23:00~翌9:00	
12月27日	土	松岡小児科医院 芳野 25-5878					時間が 23:00から 22:00迄に 変更になり ました	松本協立病院 巾上 35-5300	相澤病院 本庄 33-8600	
12月28日	日		大野医院 清水 32-2309	北島医院 高宮北 29-3344	平林内科クリニック 寿北 85-3800	神應透析クリニック 筑摩 24-0852		まつもと医療センター 村井町南 58-4567	安曇野赤十字病院 安曇野市 72-3170	まつもと医療センター 村井町南 58-4567
12月29日	月		しのざきこども クリニック 岡田 45-5277	柿澤内科医院 蟻ヶ崎 31-3636	田中医院 野溝東 27-5959			相澤病院 本庄 33-8600	松本協立病院 巾上 35-5300	相澤病院 本庄 33-8600
12月30日	火		北澤医院 渚 25-6688	宜保内科消化器・ 肝臓内科クリニック 村井町南 57-6060	みぞうえ内科医院 桐 33-5900			まつもと医療センター 村井町南 58-4567	相澤病院 本庄 33-8600	安曇野赤十字病院 安曇野市 72-3170
12月31日	水		みやばやしこども クリニック 島立 40-0208	芳樹会内科診療所 浅間温泉 46-5506	十全堂 武田内科医院 鎌田 25-4731			松本市立病院 波田 92-3027	松本市立病院 波田 92-3027	相澤病院 本庄 33-8600
12026年 1月1日	木 (祝)		山岸医院 中山 58-5220	唐沢内科医院 城西 32-1553	中嶋医院 村井町北 57-3762		松本市小児科・内科 夜間救急センター 城西2丁目 38-0622	まつもと医療センター 村井町南 58-4567	松本協立病院 巾上 35-5300	まつもと医療センター 村井町南 58-4567
1月2日	金		塩野崎医院 並柳 28-0880	こやま内科 クリニック 北深志 32-4290	あるが内科 クリニック 今井 59-2010			長野県立 こども病院 安曇野市 73-6006	安曇野赤十字病院 安曇野市 72-3170	相澤病院 本庄 33-8600
1月3日	土		岡野医院 梓川 78-2804	降旗 ハートクリニック 中山 29-2230	中垣内科医院 笹部 28-1751			松本協立病院 巾上 35-5300	松本協立病院 巾上 35-5300	松本市立病院 波田 92-3027
1月4日	日		花岡こども クリニック 島内 48-3741	原内科医院 城東 32-0741	小口内科 クリニック 寿南 85-0770			まつもと医療センター 村井町南 58-4567	松本協立病院 巾上 35-5300	まつもと医療センター 村井町南 58-4567



内科以外(外科・眼科など)の当番医はお電話で確認で
きますので、下記までお問い合わせ下さい。

お電話での確認は
ながの医療情報Netまで

☎050-3033-0665



各地区生活支援員連絡先

救急車を呼んだ方がいいのか？
病院に行った方がいいのか？
迷ったら

#7119または026-231-3021へ

小児(おおむね15歳未満)の方が対象の場合は
#8000または026-235-1818へ

