

4月特別号

包括長森南だより

～いつまでも住み慣れたこの街で…～



地域包括支援センターってどんなところ…？

岐阜市の委託を受け、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう支えるための総合相談窓口です。



岐阜市地域包括支援センター長森南は、長森南地区を担当しています。

困りごとや不安など、お気軽にご相談ください。

[担当職員]

とよば なおみ
豊場 直美
(主任ケアマネジャー)



いわい りえ
岩井 理恵
(社会福祉士)



たかはし みゆき
高橋 美幸
(看護師)



【予防プランナー】

たむら としあき
田村 俊明
(社会福祉士)



今年度も昨年と同じく、上記の職員で相談や地域活動にお伺いしますので、よろしくお願ひします。

この春にお勧めの健康法！「ウォーキング」

だんだんと暖かくなり、身体も動きやすくなる時期です。
2月は雪が降り、3月もなかなか暖かくならず家に閉じこもっていませんか？
そろそろ、健康づくりも兼ねて外に出てみましょう。

どんな運動よりも気軽にできる歩くこと！

歩くことは、身体にも心にもとても効果的な要素がたくさんあります。

- ① 歩くことで、足腰が強くなります。
- ② 地面を蹴り上げる動作はふくらはぎを鍛え、血行を良くし新陳代謝が高まります。
- ③ 一定のリズムに合わせやすく、脳内活性をしたり、ストレス解消に役立ちます。
- ④ 腕を振ってまっすぐ歩く行為は、姿勢を正し、腹筋も鍛えられます。

①～④のことを意識しながら、歩いてみてください。

くれぐれも無理は禁物です。「気持ちがいい」「楽しい」と感じられるくらいが丁度いいです。
また、緑が輝くこれからの季節、水分補給が重要です。「のどが渴いた」と感じた時点で、体内の水分は不足しています。水筒やペットボトルを持って、こまめに水分補給しましょう。
まずは、近所を散歩すること、生活の中に歩くことを積極的に取り入れてみましょう。

【裏面に続く：介護予防教室の案内あり】

お知らせ

平成26年度 前半の予定

介護予防教室 まめくらタウン

みんなでやろう介護予防

	ミニ講座	日にち	会場
第1回	注意したい体のサイン ～低栄養・脱水について～	5月13日(火) 5月27日(火)	芋島公民館 蔵前公民館
第2回	認知症になっても 地域で暮らそう	6月11日(水) 6月25日(水)	手力公民館 切通公民館
第3回	意外と知らない お口の健康	7月10日(木) 7月24日(木)	東中島第二公民館 細畑公民館
第4回	寝たきりゼロ！ ～貯筋と正しい歩き方～	9月11日(木) 9月25日(木)	高田公民館 手力公民館

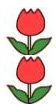
※ 公民館の使用状況により日時が変更することがあります。

※ 全7回あり、各公民館で年間2回行う予定です。

《 時間 》 午前10時から11時30分まで

《 持ち物 》 ○飲み物(お茶など) ○汗ふきタオル など

※膝が悪く正座の出来ない方は、手持ちの腰掛などあればお持ちください。



お友達やご近所の方をお誘いの上、お気軽にご参加ください。

皆さんと一緒に学び、体を動かし、楽しいひとときを過ごしましょう。

☆ 準備の都合上、2日前までに下記にお申し込みください。

岐阜市地域包括支援センター長森南

247-8160

〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

[交通のご案内] 名鉄各務原線「高田橋」駅より 徒歩5分

373バス「高田西」バス停より 徒歩5分

【 相談の受付 】 月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで (祝日・年末年始を除く)

○相談は、無料です。相談により知り得た情報・秘密は、厳守いたします。

○電話による相談は、24時間受け付けています。