

[1]

地域包括支援センター長森だより

いつまでも住み慣れたこの街で...

～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～



平成26年5月

いつまでもおいしく楽しく 元気なお口で介護予防!

岐阜市の『おいしく食べよう教室』が開催されます!

硬い物が食べにくくなったわ。
昔はなんでもおいしく食べていたのに...



前より、口が渴くの。
飲み込みも悪くなってむせやすいの...

口には、「食べる」だけでなく、「話すこと」や「呼吸をすること」、「表情を作ること」などの大切な役割があります。これからもおいしく、楽しく食事ができるよう、お口の手入れと、お口の体操、だ液腺のマッサージを行うことが大切です。

食事のときにむせたり、飲み込みにくさを感じる65歳以上の方を対象に、歯やお口の健康について学ぶ『おいしく食べよう教室』を開催します。

この教室では、歯科医師や歯科衛生士が、歯やお口の健康を保つ為のポイントなどを毎回わかりやすく解説します。



【写真】長森コミセンで開催されたときの様子
(平成25年10～12月)

【会 場】日野公民館（日野西4丁目2-6）

【日 程】

	開催日(予定)	内 容(予定)
第1回	6月19日(木曜日)	おいしく食べるためのお話
第2回	7月 3日(")	お口をきれいに! お口のお手入れのお話
第3回	7月17日(")	お口の中のばい菌と食事(かむこと)のお話
第4回	8月 7日(")	教室の振り返りとこれからの家での健康管理

【時 間】毎回、10時00分から11時30分まで

【参加費】なし

【定 員】15名

※事前の申し込みと、4回続けての参加が必要となります。

※この教室へ参加するためには、65歳以上で要介護の認定を受けておらず、『基本チェックリスト』を実施した結果、一定の基準を満たす必要があります。

▼お申し込み、お問い合わせは、下記までご連絡ください。

岐阜市地域包括支援センター長森 058-245-2855



【裏面もご覧ください】

～地域活動紹介コーナー～ 街角スナッフ 長森北ペタンククラブ



この季節、公園での運動は気持ちよいですね。



包括支援センタースタッフが
お邪魔させていただきました！

毎週水・日曜日8時～11時
ごろまで、野一色公園にて活動
しています。

ペタンクは、小さい木の玉に金
属のボールをいかに近づけるか
とスポーツです。初めての方でも
楽しむことができます。

興味のあるかたは、活動日に
野一色公園へ直接おでかけくださ
い。※雨天中止です。

認知症サポーター養成講座を 開催しました。

認知症になっても安心して暮らしていく
ことのできる地域を皆で作って行こう



寸劇を行い、皆さんの
暖かい拍手を頂きました。



支えあいの町づくりを目指し、日野まち
づくり協議会様、天池自治会連合会様、長
森東公民館・日赤奉仕団・女性防火クラ
ブ・婦人会様に、認知症サポーター養成講
座を開催しました。

認知症が、身近な問題となっている方々
も多く、熱心に受講していただきました。

今後も、地域の皆様を対象に講座を開
催したいと思います。

「うちの近所でもやってもらいたい！」な
ど、ぜひお声かけください。

岐阜市地域包括支援センター長森 245-2855

岐阜市長森本町2-11-16
長森荘C棟112号室

訪問・来所などによる相談の受付

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)

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます。

交通のご案内

岐阜バス『岐阜県総合医療センター口』
バス停下車 徒歩5分

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

