

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27年7月



人と交流し、  
毎日の生活を活発に



# 閉じこもりを防止しましょう

いつまでも住み慣れた地域で生活するためには、心も体も元気であることが大切です。心と体の健康を保つために、まずは日頃の生活習慣を見直してみましょう。もし、自室にいる時間が長いなら、少しだけ部屋から出る機会を増やしてみてもいいでしょうか？自室での生活が長いことは、閉じこもりにつながります。自室から出て、自分でやれることは自分でやってみる、家庭内での役割をもつなどできることから始めましょう。

閉じこもりは、介護が必要な状況になりやすいと言われています。

運動機能の低下

認知症の進行



低栄養状態による体力低下

口腔機能の低下

うつ



生活習慣を見直すことで



心も体も  
健康に！

そのままだと

要介護状態に！



私たち岐阜市地域包括支援センター長森は、地域の皆さんの集まる場所で、介護予防についてお伝えしたり、介護予防教室を開催しています。また皆さんのお近くの公民館などでは、筋トレ教室や様々な自主サークルが活動されています。

“家でもできる簡単な体操を教えてください”や“家の近くの自主サークルについて知りたい”など、お気軽に私たちにご相談下さい。

あなたの悩み事は、同じ地域で生活する方の共通の悩み事でもあるかもしれないよ。



皆さんが生活する上での  
お困りごとは、私たち  
にご相談下さい。



▼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 長森東ウォーキングクラブ

地域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!



毎週火・木曜日8時15分ぐらいに  
長森公民館を出発します。  
だれでも、いつでも、  
都合の良い日に参加可能です。  
※雨天時、お盆・お正月はお休みです。



お問い合わせは、長森東公民館(058-247-9591)、  
岐阜市長森ふれあい保健センター(058-249-0457)  
へお願いします。

取材日は、好天に恵まれ、皆さんおしゃべりしながら楽しく活動されていました。

長森東公民館を出発し、野一色公園内を回り同公民館へ帰ってくるコースで、無理がないよう工夫されています。皆さん“健康の為”仲間達と一緒にコツコツ続けているそうです。

参加を希望される方は、開催日時に直接、長森東公民館をお訪ね下さい。

健康寿命・閉じこもり予防  
寸劇

## ピンピンコロリを目指して

長森西地区 国松第四老人会総会にて



毎年恒例の  
開催になっています。

健康長寿の秘訣を  
お伝えしました。



岐阜市地域包括支援センター  
長森公式キャラクターまめタン、  
寸劇に初登場です!

わたしたちの新作寸劇、“ピンピンコロリ”を目指して“を観ていただきました。

亡くなるまで活動的だったサトシさんを仲間たちが偲んでいます。そこへ“まめタン”が現れ、健康長寿の秘訣を話します。

寸劇を通し、ポックリ往生を目指した生活を送ることが、健康長寿にもつながることをお伝えさせていただきました。

皆さんから、たくさんの声援、拍手をいただきました。ありがとうございました。

# 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>



周辺詳細図

