

いつまでも住み慣れたこの街で



# 包括長森南だより

## おいしく食べよう教室のご案内



岐阜市では、お口の機能を高め、歯周病や誤嚥（ごえん）による肺炎を予防し、元気でお過ごしいただけるように「おいしく食べよう教室」を開催しています。

歯科医師と歯科衛生士からお口の健康について楽しく学ぶことができます。

### お口の機能チェック！

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物等でむせることがある
- お口の渴きが気になる



#### 《対象者》

65歳以上の要介護認定を受けていない方で、「基本チェックリスト」を実施した結果一定の基準に該当した方。4回すべて出席できる方。

《日程》 \*日程は変更になる可能性があります。

	開催日	時間	内容
第1回	11月28日(木)	13:20~15:15	おいしく食べるためのお話
第2回	12月19日(木)	13:45~15:15	お口をきれいに！お口のお手入れのお話
第3回	1月23日(木)	13:45~15:15	お口の中の細菌とオーラルフレイルのお話
第4回	2月20日(木)	13:45~15:15	教室の振り返りとこれからの家での健口管理

《会場》 岐阜市地域包括支援センター長森南2階

岐阜市蔵前4-19-5 ☎058-247-8160

《費用》 無料

事前申し込みが必要です。

詳しくは地域包括支援センター長森南までお問い合わせください。

裏面に続く

# まめくらタウン開催案内



《 内 容 》 (予定)

- 寸劇「オーラルフレイルってなあに」
- 「オーラルフレイル予防講座」
- タオル体操
- 歌、レクレーション



《 日 程 》

- 9月 25日 (水) 10:00~11:30 包括支援センター長森南2階(蔵前)
- 10月21日 (月) 10:00~11:30 長森南公民館(切通)

《 対 象 》 長森南の高齢者やそのご家族

《 費 用 》 無料 参加自由



## 悪徳商法に注意！！

高齢者の家に、**見慣れない商品や契約書、消費期限が切れたまま放置されている飲食物等**はありませんか？

判断力不足に便乗して不要な契約をさせられてしまっているかもしれません！

少しでもおかしいと感じたら「**消費者ホットライン**」にご相談ください。

\*消費者ホットライン ☎188(いやや！)

参考：消費者庁ホームページ



STOP  
消費者被害

## 地域包括支援センターに来られる方へ

来所される前に電話連絡を頂けると、お待ちいただくことなくご相談できます。また、要介護認定を申請される方はできるだけ医療保険の被保険者証をご持参ください。ご協力をお願い致します。

長森南の高齢者に関する総合相談所（岐阜市委託事業）

## 岐阜市地域包括支援センター長森南

058-247-8160

FAX:058-214-3203

ホームページ

包括 長森南



〒500-8233 岐阜市蔵前4-19-5 (IBJAぎふ南長森支店)

【来所・訪問による相談の受付】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）

○相談は無料です。○相談の秘密は厳守します。○開所時間外の緊急時の電話相談については転送電話で対応します。