

[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～

令和6年9月号

❀いつまでも元気でいるために 外出の機会を増やそう❀

介護が必要になる高齢者の4人に一人は病気などはない、閉じこもりがちの方とされています。閉じこもりがちな生活をしていると、運動機能の低下や認知症、うつになりやすくなるとされています。

お友達とのおしゃべりなど、人との繋がりは、安心や生きがいを保つことに繋がります。

今日から
実践！



最低でも
週に3.4
日は外
出しよう

家庭や地域
で役割を
もとう



地域の活動
に参加しよう



趣味を通じて
人と交流しよう



地域では趣味活動やボランティア活動、スポーツ、学習活動など様々な活動が行われています。自分に合う活動を見つけて、仲間と出会い、無理なく続け、介護予防をしましょう。

〈東京大学高齢社会総合研究機構パンフレット参照〉
〈岐阜県後期高齢者広域連合パンフレット参照〉

街角スナップ 地域活動紹介コーナー

長森西地区



北一色いきいきサロン



8月7日(水)北一色ふれあいサロンに参加させていただきました。毎月第1水曜日9:30~11:00北一色公民館にて開催されています。今回は、押し花を使った作品作りをしました。包括支援センターは健康管理や介護予防などついでの話をしています。皆様、ぜひご参加ください。

認知症サポーター養成講座を開催しました



7月25日(木)トヨペット岐阜東バイパス店さんにて職員さん向けに認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症サポーター養成講座は認知症の理解を深めたい方であれば、誰でも無料で受講することができます。ご興味のある方は地域包括支援センター長森まで問い合わせください。
※企業向けは、テキスト代及び送料のご負担をお願いします。

岐阜市地域包括支援センター長森

☎058-245-2855 〒500-8127 岐阜市塩町2丁目32

訪問・来所・電話などによる相談の受付

月曜日～土曜日(祝日・年末年始を除く)

開所時間 午前9時～午後5時

※ 開所時間外の緊急時の相談は転送電話で対応します。

ご相談に来られる方へ

予めご連絡いただけますと、お待たせすることなくご相談いただけます。また、要介護認定の申請を希望される方は、できるだけ医療保険の被保険者証をご持参ください。ご協力をお願いします。

交通のご案内

岐阜バス 東興町 下車徒歩10分

長森ふれあいバス 地域包括支援センター長森 下車徒歩1

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

