

まるけあ 伝馬町横内包括支援センター

高齢者の介護や福祉の相談を承ります

令和5年4月  
第10号

発行  
〒420-0834  
伝馬町横内地域包括支援センター  
静岡市葵区音羽町7-18 KGMビル103号  
電話 054-207-8111

まるだより

今年度もよろしくお祈いします！



榎 地域の皆様と一緒に「健康づくり」に取り組みたいです。



山本 今年も地域の皆さまに少しでも役立つ情報をお届けできるようがんばります！



大勝 コロナが落ち着き、時間に余裕をもって、穏やかな気持ちで生活できるようにしたいです。



岩崎 1年間、健康を維持して元気に過ごせるようにします。



清島 小さなことでも新しいことにチャレンジして楽しく笑顔で過ごします！

花々が綺麗な季節となりました。皆さま元気にお過ごしでしょうか？伝馬町横内地域包括支援センター職員のメンバー交代がありました。職員一丸となってより一層温かい町づくりをしていきたいと思ひます。今後共どうぞよろしくお祈いします。

はじめまして！

新しく伝馬町横内地域包括支援センターの社会福祉士として配属されました岩崎大輔と申します。

私は元々伊豆出身ですが、ご縁がありこの静岡市で活動しています。至らぬこともあるかと思ひますが、地域の皆様が安心して暮らせるよう努めていきます。

宜しくお祈い致します。



Q 包括支援センターって何するところ？

A 地域の高齢者のよろず相談所です。

- ・家に閉じこもりがちなので人と交流したい
  - ・一人暮らしで掃除や買い物が大変になってきた
  - ・認知症の親の介護が大変
  - ・金銭管理が大変になってきたけど、頼める人がいない
- などなどご相談ください！

Q 包括支援センターって相談の他にどんな仕事をしているの？

- A
- ・介護保険の代行申請
  - ・介護予防
  - ・高齢者虐待の対応
  - ・地域づくり
  - ・地域のケアマネジャー支援
- など
- ・地域の高齢者の介護予防に務めると共に、高齢者が、住み慣れた地域で安心して過ごせるように、ご支援させていただきます。

コロナ禍で、足腰弱っていませんか？

外出自粛で足腰が弱ってしまった。自宅に引きこもって、気分が沈む。そんなご相談が増えています！！

心配な方は包括支援センターまでご連絡くださいね！！  
TEL 207-8111

地域で元気に過ごそう！

日々の生活を振り返ってみましょう

チェックしてみましょう

- バランスよくしっかり食べていますか？
- 体を動かしていますか？
- 15分続けて歩けますか？
- よく眠れていますか？
- 歯のメンテナンスしていますか？
- 困った時相談できる人がいますか？

困った時は包括に相談できる！

健康・介護のことなど一人で悩んでいませんか？包括支援センターにお声かけください！

元気で過ごすために何をしますか？



学ぶ

興味関心があることを学んでみる



趣味活動

音楽や絵画など趣味があると知識欲が増し、外に出る機会も増えてきます。



運動



座ったままで足踏み、家事をする、ついでに遠回り、日常での運動量を今よりも少しだけ増やしてみるのはいかがでしょうか！

料理・献立を考える

一品でも二品でも自分のため家族の為に献立を考え料理をすると脳にも体にもいいですよ！

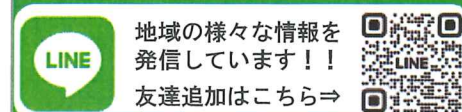


変化のない生活は脳機能を低下させます。できるかぎり人と触れあい、前向きな生活を送るように心掛けましょう。

人生100年時代

R4年度は当包括には約3900件のご相談が寄せられました

伝馬町横内地域包括支援センター公式LINEアカウント



地域の様々な情報を発信しています！！  
友達追加はこちら⇒

毎年相談内容を積み重ね、課題等、どのような傾向にあるか把握に努めています。地域資源を活用し、特性を活かした地域づくりをしていきます。地域の皆さんと一緒に『いつまでも安心して暮らせる町』を目指し、ともに課題解決に取り組みます。