

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



まるだより

今月は健康寿命を延ばそう特集です！

毎日暑い日が続いています。  
皆さま元気にお過ごしでしょうか？  
暑さにも負けず、皆さまが元気に過ごせるよう  
生活の工夫をご提案したいと思います。



上足洗簡易児童館公園の花壇のひまわりの花がきれいに咲きました。上足洗1丁目自治会「朝活の会」は第18回花壇コンクールでふれあい花壇賞を受賞されたそうです。皆さん、近くにお出かけの際には見に行ってみませんか。



職員紹介

管理者（主任介護支援専門員）をしています榎千恵子です。『榎』の由来は平家の落ち武者が広島で造り酒屋を営んだそうで、現在も広島には榎酒造ってあるんですよ。私の家族は大工の家なので皆、酒豪です……。私は認知症の勉強や職能団体が防災の仕事をしています。地域の皆さんと一緒に身体を動かしたり、防災をキーワードに地域づくりの一旦を担えたらと考えます。どうぞよろしくお願いいたします。

令和5年7月  
第11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

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？

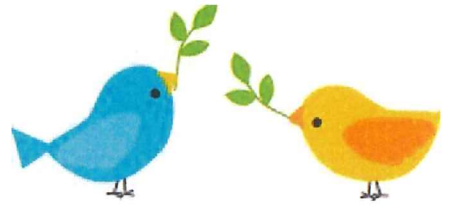
外出自粛で足腰が弱ってしまった。自宅に引きこもって、気分が沈む。そんなご相談が増えていきます！！

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

健康寿命を延ばすには？



【 】に入る文字を考えましょう

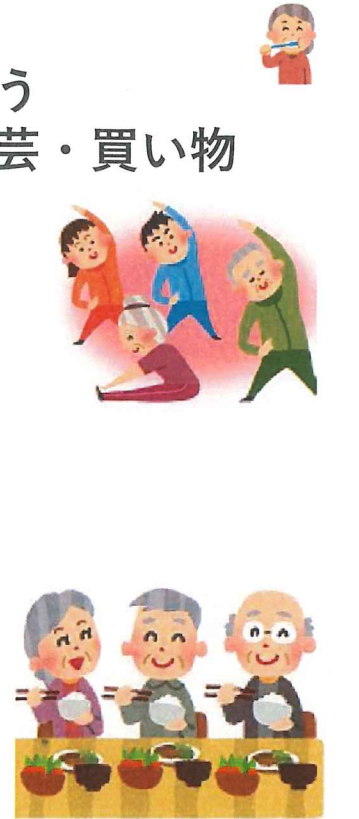


☆お【 】の健康  
うがい歯みがき・歯のメンテナンス・定期的な歯科受診

☆【 】を動かす時間を増やしましょう  
体操・散歩（ウォーキング）・家事・園芸・買い物  
趣味活動・外出・スポーツ  
※暑いので無理しないようにしましょう

☆【 】をとりましょう

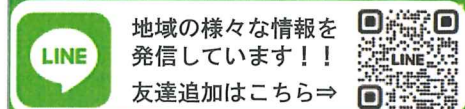
ま	豆	豆類	
ご	ごま	種実類	
わ(は)	ワカメ	海藻類	は発酵食品
や	野菜	野菜類	
さ	魚	魚介類	
し	しいたけ	きのこ類	
い	いも	芋類	



☆【 】と会いましょう・お【 】ししましょう  
ちょっとしたコミュニケーションは大切です！  
家族と話す・近所の人と話す・友人と話す  
店員さんと話す・かかりつけの先生と話す  
できることから始めましょう！



伝馬町横内地域包括支援センター  
公式LINEアカウント



# 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



## まるだより

今年度もよろしくお祈りします！

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



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りします。

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。宜しくお祈り致します。



### 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！

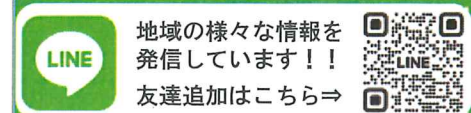


変化のない生活は脳機能を低下させます。  
できるかぎり人と触れあい、前向きな生活を送るように心掛けましょう。

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。