阿南西部高齢者
お世話センターだより

令和6年初夏号　令和6年5月発行

《発行》
阿南西部高齢者お世話センター
阿南市羽ノ浦町中庄大知渕8-1
電話 0884-44-6836

骨密度測定・血管年齢測定を行っています❣

完全無料

阿南市よりお世話センターに骨密度・血管年齢計測機器が配置されました‼
地域の皆様の健康管理にお役立て出来ればと思います。どなたでも測定出来ますので是非ご利用下さい‼（測定は簡易検査で短時間で出来ます）
ご希望で血圧測定も行います。

地域包括支援センターにどんな相談が出来るの???

〇最近物忘れがあるような気がする
〇1人暮らし、もしもの時はどうしたらいいのか
〇ご近所の方が、ゴミ出しに困っているようだ
〇入院中、退院後すぐに介護サービスを受けたい
〇要介護認定を受けていなくても「ご近所デイサービス」や「ご近所ヘルパー」を利用できますか
〇家族が認知症でどこに相談したらいいか分からない
〇歯医者へ通えなくなった、継続して治療するにはどうしたらいいのか

まずは相談していただいた方の話をじっくりお伺いします。電話、訪問、来所などさまざまな方法があります。
来所される場合は、事前の電話連絡して頂くとスムーズに面談ができますのでご連絡ください。
ご本人・ご家族などのご意向をお伺いしながら、状況に応じて必要なサービス等のご提案を関係機関にお繋ぎします。

介護の相談などがあるときには、「地域のお世話センター」へ相談を!!

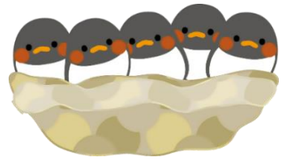
いきいき100歳体操にどんどん参加しましょう‼

【年をとると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方がない】と思っていませんか？
筋肉はいくつになっても、鍛えることで筋力アップできます！
また、地域の方や友達と交流することにより、心も身体も元気になると共に脳が活性化され認知症予防につながります。
新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの流行、家が忙しかった、病気で入院していた、等で

「ずいぶん参加していないなぁ〜!」

「長いこと参加してないけん、行きにくいなぁ〜!」

と、思われている方もどんどん参加をしていきましょう‼



《いきいき100歳体操》

地区	グループ名	曜日	開始時刻	会場	所在地
長生地区	長生いきいきクラブ	日曜日	13:30〜	長生公民館	長生町上荒井楠ノ前4番地2
	いきいき体操西方	月曜日	13:15〜	西方コミュニティーセンター	長生町西方446番地3
	明谷いきいきクラブ	水曜日	14:00〜	明谷コミュニティーセンター	長生町北浦50番地
大野地区	大野城山クラブ	土曜日	14:00〜	大野老人いこいの家	下大野町三条12番地1
	明峰会	火曜日	13:30〜	尾崎教室	中大野町北傍示152番地3
	上大野クラブ	月曜日	13:30〜	大野公民館上大野分館	上大野町城之内68番地1
	活き百下大野	火曜日	13:30〜	大野公民館下大野東部分館	下大野町柴根91番地
加茂谷地区	清流会	火曜日	10:00〜	加茂谷総合センター	加茂町野上22番地11
	細野・大田井いきいきクラブ	月曜日	13:30〜	大田井地区集会所	大田井町宮平12番地7

**新緑の美しい季節となりました。
4月からお世話センターの顔ぶれが新しくなり、約1ヶ月が経ちました。皆様へ少しでも早く周知されるよう頑張りたいと思います。
最近、過ごしやすい季節となりましたが、実は四季の中で春が一番気温差が激しいんです!
気温変化に対応した服装に心がけ、外出の際には水分補給を十分に行って下さい。
また熱中症予防の為、こまめな水分補給を行うと良いでしょう。
地域の皆様が快適に生活を送れますようお支えしますので、よろしくお願い致します。**