

今年も早いもので折り返しが過ぎました。夏本番を迎えお体に厳しい季節になりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？当地域においても昨年休止されていた活動・交流が徐々に再開されてきました。今後も地域の様々な取り組みと一緒に取り組んでいきたいと思っております。今回は地域の活動紹介と当センターの専門職からのお知らせです。ぜひご一読ください！

【R3.6.10 緑ヶ丘コミュニティセンターにて】



手足を振って。有酸素体操！



タオルを使って筋トレ運動！

先日、緑ヶ丘：悠々クラブ主催「いきいき健康講座」にて出張講座を行いました。会場⇔つくも苑のリハビリの先生をオンラインでつなぎ、自宅で出来る筋トレ体操・認知症予防体操を行いました。参加者の皆様、積極的に体を動かし笑顔で参加されていたのが印象的でした。このような活動に興味のある方・講師をお願いしたいなどありましたらお気軽にお声掛けください。

茂原市ちゅうおう地域包括支援センター

黄色い看板が目印です☺

住所：茂原市小林 2004-1

お問い合わせ：0475-26-7525



裏面に続きます

地域包括支援センターの各専門職からのお知らせです。

最近では消費者被害の話しをよく聞きます。「お金」「健康」「孤独」の3つの不安を持つ方に対して、悪徳業者は言葉巧みに不安をあおり、親切にすることで「年金」や「貯蓄」を狙ってきます。電話や訪問の勧誘で不審な点がありましたら、早期に消費者センターや地域包括支援センターへ相談しましょう。

社会福祉士から



ご自身やご家族の方で介護が必要になり、介護サービスを利用する際、要介護（要支援）認定を受けることが必要です。お住いの市町村の担当窓口にて「要介護（要支援）認定」の申請をします。窓口まで、行く事が難しい方は、お住いの地区の地域包括支援センターまで、ご連絡ください。

主任介護支援専門員から



30度を超える暑い日が続いたり、平年以下に気温が下がったりと、湿度が高く不快な日々が続いています。この時期は、体が暑さに慣れていないため「脱水症」を起こす大変危険な時期です。暑くないから、喉が渇いていないからと思わずに、こまめに水分補給を行いましょう。

看護師から



皆さん「ボッチャ」というスポーツをご存じでしょうか？大きな国際大会もたくさん開かれております。簡単なルールであるため、子どもから高齢者まで、一緒に楽しめる室内で行うスポーツです。ただいま参加者を募集しております。お気軽に地域包括支援センターまで、ご連絡ください。

生活支援 コーディネーターから



👉住民の方や民生委員さんから作品を提供して頂きました。

センターで大切に飾らせて頂いています。

