

みなみ支援センターだより



楽生倶楽部で
けんぱちくん体操をしました

令和4年 7月

104号

発行者 みなみ在宅介護支援センター・中津川市地域包括支援センター

夏空がまぶしい季節となりました、皆さまいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクを着用することは欠かせません。しかし、気温・湿度が高い中でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなると言われており、熱中症にも注意が必要となります。暑さを避ける、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させて、夏を元気に乗り切りましょう！



行事のお知らせ

介護家族の集い

さくらの会のお知らせ

さくらの会は介護されているご家族の集いです。介護で抱えている悩みや不安ついて、同じ介護者同士交流をしてみませんか。介護を離れて気分転換していただけるよう、小物づくりも予定しております。皆さまのご参加お待ちしております♪



日時： 8月22日（月）13：30～

11月21日（月）13：30～

場所：中央公民館 4-1 学習室

対象：中津川南地区で介護をされている方

内容：家族交流会と小物づくり

*参加ご希望の方は事前に連絡をお願いいたします。

みなみ在宅介護支援センター ☎ 65-1113

介護予防事業で生活にメリハリ！

介護予防事業とは、介護保険の認定を受けてみえない 65 歳以上の方を対象に、定期的に出かける機会を増やし、脳トレや体操などを通じて皆さまの健康づくりにつなげていただくための取り組みです。

みなみ在宅介護支援センターでは楽生倶楽部・百合の会・男の健幸クラブの 3 つの事業を月 1 回開催しております。「元気で過ごせるよう何か始めたい」、「最近、家でテレビばかり観ている」、「物忘れが心配、予防したい」、そんな方におススメですよ！

新型コロナウイルス感染症対策を徹底した中で開催しております。

詳しい内容については、みなみ在宅介護支援センターまでお問い合わせください。





【介護予防事業のお問い合わせ・申し込み】

☎ みなみ在宅介護支援センター ☎ 65-1113

クイズで脳を活性化しましょう！

3つ慣用句が完成するよう、□に漢字一文字を入れましょう！

- ① □ を引っ張る
□ を伸ばす
□ が出る 
- ② □ を入れる
□ を落とす
□ の荷が下りる 

*イラストは慣用句の一つを表しています。答えはページ下方にあります。

みなみ在宅介護支援センターは中津川市の委託を受けた福祉・介護の総合相談窓口です。お気軽に声をおかけください。

みなみ在宅介護支援センター

住所：中津川市かやの木町1-17

電話：0573-65-1113

E-mail: minami-shien@wine.ocn.ne.jp

ホームページ: <https://kayagakikai-nakatsugawa.jp/>



クイズの答え ①足 ②肩