

みなみ支援センターだより

令和5年10月

109号



百合の会で足裏コピー・
足指力チェックを行いました

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

秋晴れが心地よい季節となりました、皆さまいかがお過ごしでしょうか。秋は「食欲の秋」と言われるほど、美味しい食材が豊富な季節ですね。旬の食材は栄養価が高いだけでなく、色も鮮やかです。積極的に季節の食材を食事に取り入れ、味覚でも秋を楽しみましょう！



シャープハレバレ

8080 安全運転相談ダイヤル

年齢を重ねる中で視野障害や筋力の衰えを感じることもあり「自分の運転大丈夫だろうか」「家族の運転はいつまで」と不安に思ったり、悩んだりされる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

岐阜県警では、運転を続けることに不安を感じる高齢ドライバーや家族の皆さまを対象とした専用の相談ダイヤルを開設しています。

「最近ちょっと違うな」「おかしいな」と感じたらお気軽にご相談ください。

「最近、こんな経験はありませんか？」

周りが
見えづらく
なった



物忘れが
多くなった

身体の
動きが鈍く
なった



運転中
ヒヤッと
したことが
ある

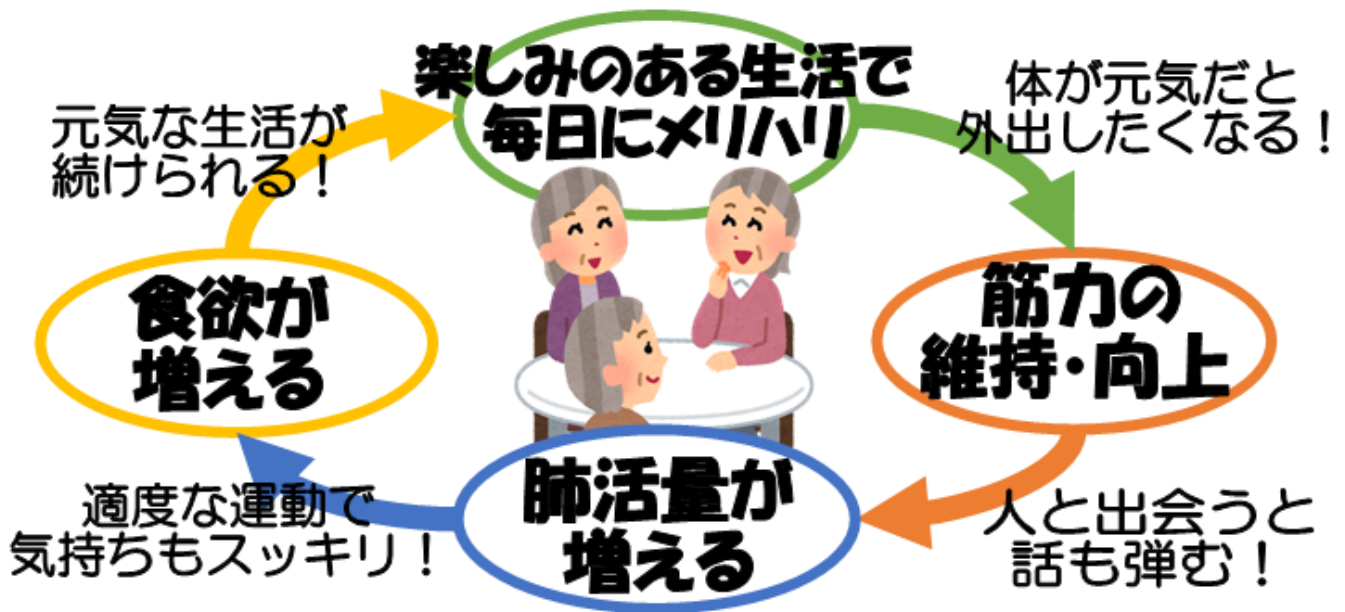
運転に不安を感じたら
まずは相談！



安全運転相談ダイヤル

8080 (シャープハレバレ) (受付時間 平日 8:30~17:15)

介護予防で生活に良い循環を！ あなたも参加しませんか



人との交流や楽しく出かける習慣で、心と体の元気を保ちましょう！みなみ在宅介護支援センターでは健やかくらぶ・百合の会・男の健幸クラブを開催しております。お問合せ・参加の申し込みについては、みなみ在宅介護支援センター65-1113 林まで

出前講座を活用ください！

みなみ在宅介護支援センターでは、皆さまの地域で開催されているサロンや老人会など集いの場に、出前講座で伺わせていただいております。「介護保険の話が聞いてみたい」「介護予防について知りたい・体験してみたい」という際には、気軽にご相談ください。特に認知症について学んでみたいという場合は認知症サポーター養成講座もお勧めですよ。（無料です）



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/>

