

みなみ支援センターだより



健やかくらぶで
けんぱちくん体操をしました

令和5年 7月

108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

夏の日盛りに木陰の恋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。本格的に暑くなるこの時期は熱中症に注意が必要です。高齢になると温度・湿度に対する感覚が弱くなることがあり、室内でも熱中症になることがあります。のどが渇いてなくても、こまめに水分補給をするように心がけましょう！（持病などで水分摂取に制限がある方についてはかかりつけの医師の指示に従ってください）



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19日（土）13：30～

11月18日（土）13：30～

場所：中央公民館 4-2 学習室

対象：中津川市内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

成年後見制度相談窓口のお知らせ

認知症、知的障がいや精神障がいなどの理由で、預貯金の管理、介護や医療などの契約ができない、悪徳商法の被害に遭うおそれがある等で、成年後見制度の利用を検討されるという方に、東濃権利擁護センター相談員による巡回相談をおこなっています。



相談をご希望の方は、事前に連絡した上で東濃権利擁護センター中津川・恵那事務所(にぎわいプラザ6階)にお越しください。

☎66-6803(受付時間9:00~17:30)土日、祝日、年末年始休み



クイズで脳を活性化しましょう!

指定された時刻の長針・短針を書き込みましょう。

① 8時15分

② 14時20分

③ 21時40分



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/>

