

みなみ支援センターだより



健やかくらぶで
モバイルづくりをしました！

令和6年 10月

113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

朝夕の涼しさに秋を感じるようになってまいりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。秋は「食欲の秋」と言われるように、美味しい食材が豊富な季節です。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ながら、いつまでも元気に過ごせるよう健康づくりをしていきましょう！



祝 みなみ在宅介護支援センター開所 20年！

みなみ支援センターは、みなさまの暖かいご支援に支えられ、令和6年9月で開所20年となりました。今後とも地域の皆さまにとっての身近な相談窓口となれますよう、精進して参ります。

一人で悩んでいませんか？お気軽にご相談ください！

電話や事務所に來ていただいた際の相談、ご自宅へ訪問しての相談を伺っております。お気軽にご相談ください。

生活の中での
困りごとや不安



介護保険について
聞いてみたい



家でもできる
体操の資料が欲しい



支援センターに
ご相談ください！

介護が大変で
イライラしてしまう



最近、物忘れが
心配だわ



出かける機会が減り
元気がない



高齢・福祉フェア開催のお知らせ

高齢・福祉フェアの季節がやってまいりました！健康づくりや福祉について見て・触れて・感じていただける、健康チェックや楽しい体験コーナーなどもあります。ぜひお立ち寄りください。

- ・地域包括・在宅介護支援センターの活動紹介
- ・脳年齢・俊敏性・フレイルなど健康チェック
- ・あったカフェ 毛糸玉の工作体験（時間制）
- ・ハンドマッサージ（午前のみ）
- ・中津川市オリジナルのけんぱちくん体操



日時：10月19日（土）10：00～15：00

会場：ひと・まちテラス1階

みなみ在宅介護支援センターでは出前講座に伺わせていただいております。地域の集い・無尽などで「将来に備えて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1時間半ほどでお話をさせていただいております。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座**もお勧めですよ。

（終了後には受講者カードを配布いたします）



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: <http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/>

