ももだより

第 163 号
令和 5 年 6月

発　　行 ： 中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター ・ 中津川市高齢支援課
住　　所 ： 〒508-0006 中津川市落合 996-1　電　　話 ： 61－0009　FAX ： 61－0039
メールアドレス： yurakuen@takenet.or.jp　ホームページ： https://kayagakikai-nakatsugawa.jp/
ホームページ QR コード

フレイル予防に取り組みましょう！

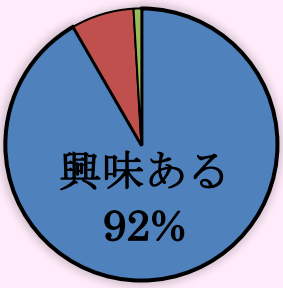
フレイルとは、年を重ねて心身の活力が低下した、『健康』と『要介護』の間の『虚弱』な状態をいいます。フレイル予防のポイントは、「運動」「栄養」「口腔ケア」「社会参加」が大切だと言われています。支援センターでは各ポイントを学べる介護予防教室を開催していますので、興味のある方は、フレイル予防のノウハウを学び日々の生活に取り入れてジメジメした梅雨の季節も元気に過ごしましょう♪

毎月、フレイル予防の内容が充実！
『元気あっぷ♪塾』（毎月第４金曜日）
落合地区・神坂地区・瀬戸区の65歳以上対象

何をしていいか迷っている方はぜひ！
他にも介護予防教室開催中♬
下記までお気軽にお問い合わせください！

【介護予防に興味ありますか？】

令和４年度、訪問などでアンケートをお願いしました。108 名の方にご協力いただき、92%の方が介護予防に興味があると回答いただきました！



（問い合わせ：中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター　☎６１―０００９）

ほっとカフェを開催します

もの忘れが気になる方やそのご家族、ちょっと誰かと話したい方、認知症の予防がしたい方など、地域の皆さんが、コーヒーなどを飲みながら安心して集まり話ができる「カフェ」です。どなたでも来ていただける「地域の交流の場」です。

◆ 各種情報提供、もの忘れや介護についての相談もおこなっています♪

ケアマネジャーや専門職の参加もあります。色々なご相談に対応しています♪

【日にち】**令和 5年 7月 8日（土）**
【内　容】ミニ講座 ＆ 「星のコンサート」
【場　所】落合公民館　ホール
【時　間】１０：００～１１：３０
【費　用】無　料

ティータイムあります
誰でも参加自由♪

成年後見制度巡回相談のお知らせ（要予約）

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。

日時 ： 令和5年6月7日（水）14：00～15：30

場所 ： 中津川市地域福祉センターゆうらく苑

【予約・問い合せ先】中津川市役所　高齢支援課　☎66－1111（内695）

巡回相談日に都合がつかない方の相談については、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)で随時受け付けています。(事前に連絡したうえでお越しください。）　☎66―6803(受付時間９：00～17：30)土日、祝日、年末年始休み

梅雨時はお風呂でリラックス！

お風呂に入ることで疲労回復、快眠、リラックス、腰痛・肩こり緩和、肌の健康保持など良いことがいっぱいあると言われています。お風呂に入るポイントについて紹介します。梅雨時で憂鬱な気分をお風呂に入って気分転換を図りましょう♪

① お風呂に入るタイミングは、就寝の１～２時間前がベスト！
② リラックス効果やストレス解消は40度くらいの全身浴
③ 心臓などに疾患がある方は、38度くらいの半身浴
④ 入浴時間は10分程度。入浴後は水分補給もしましょう！
⑤ アロマオイル、入浴剤を取り入れることでさらに気分転換！

【入浴する際の注意点】　体調が悪い時や飲酒後の入浴は控えましょう
ヒートショックに気を付けましょう

※ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が上下し体に悪影響を及ぼす現象

困った時は、“中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター”へご相談下さい！

中津川市ゆうらく苑地域包括支援センターは、中津川市の委託を受け業務を行っています。
落合・神坂(馬籠地域を含む)・瀬戸区（板橋を除く）を担当しています。

- 高齢者やご家族の様々な相談・支援を行っています
- 介護保険制度や福祉サービスの説明や利用時の申請手続の代行をします
- 虐待防止、権利擁護などの啓発、関係機関との連携を行っています
- 介護予防事業を定期的に開催しています
- 認知症に関する取り組みを行っています(出前講座、認知症サポーター養成講座など)

インスタグラム
随時情報更新中♪

YURAKUEN.HOUKATSU

https://www.instagram.com/yurakuen.houkatsu

【 問い合わせ 】　中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター
TEL ： 61－0009　　FAX ： 61－0039