ももだより

第 165 号
令和 5 年 10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

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、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。

今回は、**馬籠ふるさと学校　交流室**　にて開催します♪

お楽しみ　その1

健康ミニ講座

お楽しみ　その2

「管理栄養士さんによるお話」

◆ 認知症に関する情報提供、もの忘れや介護についての相談もおこなっています

【日にち】　**11月10日（金）**
【場　所】馬籠ふるさと学校　交流室
【時　間】１３：３０～１５：００
【費　用】無　　料

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♪

個別相談も行っています。当日受付でお申し出ください。

出入り自由な cafe スタイルです♪♪

誰でも参加していただけます♫

高齢福祉フェアのご案内

下記の日程と内容で「高齢福祉フェア」を開催します。当日は機器を使って「脳年齢チェック」ができますよ！また、群馬大学名誉教授　山口晴保先生の「認知症講演会」も開催します！ぜひ、誘い合って会場へお越しください♫

１１月４日（土）１０：００～

会場：ひと・まちテラス　１Ｆ

★ 脳年齢チェックコーナー
★ 地域包括支援センターの紹介
★ 介護相談コーナー　　etc...

～認知症講演会～
13:30～15:30(予定)
山口　晴保先生
群馬大学 名誉教授

「秋バテ」対策をしましょう！

「秋バテ」というのは、秋の大きな気温の変化の起こる時期に、体がだるい・食欲がないなどの夏バテのような症状がでてくると言われています。
秋バテの対策について簡単にご紹介します。

秋バテ対策のポイント

① 適度な運動　② ぬるめの湯船にゆっくりつかる　③ 体を温める食材を摂る
④ 上着を持ち歩き、保温を心掛ける　⑤ しっかり睡眠をとる
※体を温める食材(例)・・・ショウガ、ニンニク、カボチャ、ニラ　など
※温かい料理を食べることもおススメです！

①～⑤の対策を試み、元気に秋を楽しみましょう！

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