



●開館時間

午後1時
～午後4時30分

●休館日

土曜日・日曜日・祝祭日
※なお、本の貸し出し
はしていませんので
ご了承ください。

YOU 優だより



今月の担当 竹岡ひろみ
介護支援専門員

平成16年度が始まりました。

新入学、進学、就職と環境が変わる方はもちろん、変わらない方もなんとなく心がウキウキする4月です。

無理せず、楽しく身体も心も慣らしていきたいですね。

外出先を作りませんか

お年寄りの相談で多く受けるのが「一日中家の中でごろごろしていて、何もしようとしないうちで放つておいたら、呆けてしまうのではなにか？」という事です。

朝起きて、昼間活動し夜眠るという生活のサイ

クルを保つためには、それなりの努力が必要ですが、「行くところもないし、来る人もいない」「夜なかなか寝付けず、朝起きられない」「一日中パジャマで過ごしてしまう」生活では、十分な刺激が受けられず、閉じこもりがうつ・呆け・寝たきりなど身体も心も弱ってしまう状態につながりかねません。足腰が弱って一人で出かける所が欲しい、という方は在宅介護支援センターにご相談ください。デイサービスや健康いきいき教室、ヘルパー介助の外出など、その方の生活と身体状況にあわせたサービスの活用を検討させていただきます。

暖かくなり、外出にはもってこいっています。思い切った外に出かけてみませんか？

在宅介護支援センターの事業

お知らせ

在宅介護支援センターでは、今年度も保健センターと一緒に「らくらく介護セミナー」「健康いきいき教室」「お元気でつか訪問」などの活動を行ってまいります。今後、回覧、新聞折込みなどで詳しくお知らせしていきますので、皆様のご参加ご協力をよろしくお願いいたします。「年をとっても住み慣れたところで生活したい」「いきいきと自分らしく過ごしたい」と希望される方は多いと思います。

お年寄りの介護のことはもちろん、杖などの福祉用具、生活上の困ったことなど「どこに相談したらよいかわからない」というときは、まず在宅介護支援センター（☎5-1790）にご相談ください。

お元気でつか訪問

平成16年度に65歳・70歳・75歳のお誕生日を迎えられる方を対象に、保健師が家庭訪問させていただきます。健康状態や身体状況などをきめ、いろいろなお話をお聞かせください。

健康いきいき教室

高齢や障害のため、家に閉じこもりがちの方を対象に、月2回保健センターでいろいろな作業や学習を行います。見学、参加希望の方は、まずご連絡ください。

らくらく介護セミナー

介護する方もされる方も「らくらく」になるコツを学びましょう。
①食事編
平成15年11月16日・17日
②痴呆への対応編
平成16年2月15日