

もとまちいき 令和2年秋号

国分寺地域包括支援センターもとまち 広報誌 (2020.11.1)

11月 国分寺市「みんなで知ろう認知症月間」

～ 認知症になっても安心して暮らせる国分寺 ～



コロナ禍のため、例年の講演会等は見合せとなりますが、認知症に関する個別のご相談や、認知症サポーター養成講座開催のお手伝い等は引き続き地域包括支援センターで行っています。

「地域の認知症支援に関わることで何かお手伝いしたい」「認知症について学びたい」「家族のことで相談したい」などお気軽にご連絡ください。

家族介護者交流会のご報告



9/12 (土) 13:30-15:00

家族介護者の方々3名と職員で「NHK スペシャル」を鑑賞後、日ごろの介護のお悩みなどをお話ししていただきました。

次回は令和3年2月19日(金)午後を予定しています。



高頭 美千絵 (認知症地域支援推進員)

認知症の方や家族が安心して暮らせる国分寺市を市民の皆様と一緒に考えてまいります。

★今後開催予定のイベント★

R3年1月20日（水） 体力測定会（ココブンジプラザ）

R3年2月22日（月） 介護予防教室（さわやかプラザもとまち）



元気なうちから始める介護予防と健康づくり

介護予防とは「介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活を送り、年齢を重ねても“いきいき”と生きがいをもって暮らすための取り組み」です。

「自分はまだ元気だから、今のところ必要がない」と考えている方も、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

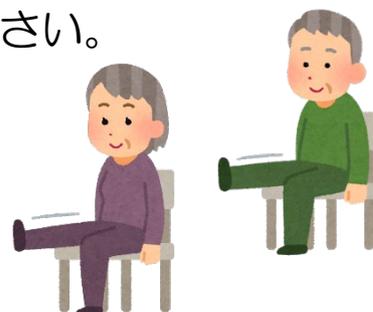
地域包括支援センターもとまちでは、健康づくり・介護予防に関する情報提供や、介護予防講座の開催、住民主体の集いの場づくりや介護予防活動のサポート、状態に合わせた介護保険サービスの提案などを行っています。

「介護予防を始めたいけど、何をすればいいのかわからない。」

「最近足腰が弱ってきたのでどうにかしたい。」「集いの場を作りたい」など、どんなことでもお気軽にご相談ください。



大山 陽子（看護師）
健康相談や健康づくりの教室開催など、
介護予防の取り組みを支援します。



【お問い合わせ先】国分寺地域包括支援センターもとまち（国分寺市委託事業）

住所：国分寺東元町2-5-17（さわやかプラザもとまち1階）

電話：042-401-0035

▶ 平日8:30~19:00 土曜日 8:30~17:00（日・祝日は休み）