

地域包括支援センターだより

所在地：長万部町役場内
電話：2-2016【内線170】 FAX：2-2931
相談時間：8:30～17:15(土日祝、年末年始を除く)

☀ 脳の健康教室 & ふれあいサロンのお知らせ ☀

脳の活性化のため65才以上の方を対象に、9月25日までの毎週水曜日朝8時半～11時まで「新開寿の家」では脳の健康教室を開催しています。その人に合わせた数字並べや、簡単な計算等を行っています。

「いきいき百歳体操」も実施し、椅子に座りながら楽しく運動をしたり、定期的に保健師による健康相談やケアマネージャーによる介護相談も行っています。

お茶やコーヒーを飲みながら、職員や参加者とゆっくり交流もできますので、ぜひ、この機会にご参加ください。頭も心も身体もリフレッシュできます☆



☆お問い合わせ先⇒長万部町デイサービスセンター ☎2-4500

認知症を予防する生活を心がけましょう(^_^)

- ・青魚を積極的に食べます（青魚に含まれる不飽和脂肪酸＜DHA,EPAなど＞が血管性認知症につながる動脈硬化や高血圧症、糖尿病などを予防します）。
- ・ウォーキングを習慣にします（適度な運動は血流をよくし、脳の機能を高めます）。
- ・頭を使う趣味をもちます（読書、囲碁、将棋、パソコン、調理など）。
- ・人づきあいを大切にします（社会的なネットワークが心を豊かにし、認知症の予防になります）。

Let's

わたしとまちの 第一歩

所在地：長万部町社会福祉協議会
電話：6-7711
時間：8:30～17:15(土日祝、年末年始を除く)

今年もやります

無料フリマKATASU

☆去年の様子☆
冬のコートや大皿、皮の力バンなど、沢山ありました

こんにちは、生活支援コーディネーターの草階と永井です。
いつもニーズ調査にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。
少し気が早いですが、今年の文化祭にもまた、無料フリマを開催する予定です。
おうちの整理を兼ねて、着なくなったベビー服や着物、使わなくなった子ども遊具やスキー、もらったけど使ってない食器類などありましたら、社協LSCまでお電話下さい。



話し合いの場 ☆しゃべれ～る☆

今年度最初の【話し合いの場しゃべれ～る】5月15日に開催されました

詳細は次回の広報にてお伝えします。

LSCも引き続き地域のアンケート調査にまわっています。今後、地域の集まりなどにもお邪魔させていただきますので、ぜひ、よろしくお願いいたします。



株式会社 光設備サービス

(有料広告)

長万部町高砂町411-345 TEL 2-3937

給湯機器ボイラー・冷暖房用エアコン取付・
水洗トイレ・洗面化粧台取替・換気扇取替・
FFストーブ等の各設備、設計施工を承ります！

毎日の生活を
より快適に！
お気軽にご相談
下さい

