

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 FAX:2-2931
 相談時間:8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)

『地域包括支援センターを活用しよう』

早い段階で介護予防に取り組むことで、介護そのものを遠ざけることができます。地域包括支援センターで相談することにより、自分のやるべき道筋が見え、介護が必要になっても、自分らしく生活することができます。

◎こんなことにお困りでは？

- つまづいたり、転びやすくなってきた。
- もの忘れが増えてきて、気になっている。
- 固いものが食べにくくなったり、むせやすくなってきた。
- 足腰が弱くなり、杖やシルバーカー・歩行器を使ってみたい。
- 家の中や玄関に手すりをつけたい。
- デイサービスで入浴や運動をしたい。
- 家事が大変になってきたので、ヘルパーさんに手伝ってほしい。
- 家族や近所の方の介護が大変になってきた。



※介護保険サービス（デイサービス・ヘルパー・手すり・福祉用具等）を利用するには、要介護認定の申請が必要となります。

ご相談は・・・ 役場1階窓口 または 01377-2-2016

日ごろから、ご近所やご家族にひと声かけてから出かけましょう！

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)



～みんなの心がたまる場所～

「こころのたまりば」

旧南栄町老人いこいの家を地域の方の「いこいの場・つどいの場」として使用できることになりました。名前は「こころのたまりば」（通称ここたま）名付けは今年の3月に卒業した高校生です。現在は毎週木曜日に「麻雀の場」として町内から4名～6名の方が参加しています。麻雀の他にも体操や座談会を行っていますが、今後は「趣味活動やおしゃべりなど気軽に誰もが楽しめる場所にしていきたいと思っています。また、ここたまに来ると人と人とのつながりができ、そこから地域につながり楽しい毎日をご過ごせるような手助けができればいいなとも思っていますので、ぜひ、ここたまへ一度来てみませんか？



入り口には手作りの看板がお出迎え！



※ここたま利用時間
 (月～金)
 13:00～16:00
 土・日・祝 休み