

# 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)

## ☆気軽にご相談ください☆

### ◎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。
- 物忘れが増えてきて、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。
- 家族が認知症になり、どう接していいかわからない。
- 体力が落ちないように、体操などをやってみたい。
- 足腰が弱くなり、生活が心配…介護保険サービスについて知りたい。
- 近所の方の様子が今までと違うように感じる。



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。



地域包括支援センター ☎2-2016  
 までご相談ください。

Let's

## わたしとまちの 第一歩

### 高校生除雪ボランティア活動 が紹介されました

昨年の12月から開始した除雪ボランティア活動の記事が道新に掲載されました。今回活動をしてくれたのは黒松内から通学している3名の生徒です。雪が降った放課後に除雪をしていていましたが、このお宅の方は「玄関先を高校生が綺麗に雪かきをしてくれたのが有難く嬉しかった」また、3名の生徒は「雪が硬く大変な時もあったが来年もやりたい、ボランティアは大変というイメージだったが誰かの役に立て良かった、高齢者の手伝いができて良かった」と話してくれました。除雪ボランティアは終了しましたが、この活動をきっかけに高校生と高齢者が繋がる活動を増やしていきたいと思いました。

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)



令和6年3月16日  
 (土)道新朝刊に  
 掲載されました

