

第7号

地域包括支援センター だより



発行 久慈市地域包括支援センター（元気の泉）

バックナンバーはこちら

生活のちょっとした困りごとありませんか？

荷物が重くて買い物が
おっくうだ・・・

そうじ、洗濯が思
うようにできなく
なってきた・・・

たまには誰かと
お話したい・・・

夕飯の支度が
ひと苦労・・・

そんなときは、
生活支援コーディネーターに
ご相談ください！

つなぐ！

つくる！

見つける！

サービスを紹介し
ます。



（市ホームページ）

詳しいサービスの内容
は、市のホームページ
をご覧になるか、下記
問合せ先までご連絡く
ださい。

「こんなのがあっ
たらいいなあ…」
をカタチにするお
手伝いをします。

・不足しているサービ
スの調査

・ボランティアなど活
動の担い手となる人材
の育成

・地域にある知恵
や工夫、取組を見
つけます。

・地域の通いの場、
支え合いの活動を
見つけます。

市民のみなさんが
住み慣れた地域でい
きいきと暮らし続け
られるように、地域
の支え合いづくりに
取り組んでいます。

みなさんが集まる
場所を訪問したりし
て助け合いの情報を
集めています。

※市の委託を受けた下記事業者が生活支援コーディネーターとして活動しています。

●生活支援コーディネーター
問合せ先 久慈市社会福祉協議会
NPO法人元気でらす縁

0194-53-3380
0194-66-8011



チャレンジしてみよう！ ちょっとクイズ

並び替えて！ 魚の名前

- ① わ し い
- ② ら ぶ あ め
- ③ れ な い た が め

なんて読む？ 野菜の名前

- ① 蒟
- ② 茗荷
- ③ 竜鬚菜



※答えは下にあります

●地域でつくるみんなの元気大交流会を開催しました (R7.10.3)



「いきいき百歳体操」参加者による大交流会を開催しました。当日は200名を超える参加者が集まりました。

90歳以上の体操参加者の表彰、「フレイル予防と通いの場のすゝめ」と題した理学療法士による講話のほか、参加者自慢の歌や踊りを披露する演芸会が行われ、会場は大いに盛り上がりしました。今年も10月に開催予定です。詳細は別途ご案内しますので、楽しみにお待ちください。

久慈市でいきいき百歳体操の取組が始まってから今年で10周年です。これからも楽しく体操を続けていきましょう。また、体操を始めたい方も募集中です。お気軽に地域包括支援センターにご連絡ください。



●出前講座を活用ください

久慈市地域包括支援センターでは、認知症などの出前講座を開催しています。日程や時間、内容なども相談に応じます。

まずはお気軽にお問い合わせください！

■講座の例

- ・介護保険制度
- ・人生会議
- ・介護予防
- ・地域の助け合いの大切さ
- ・認知症サポーター養成講座



申込は2カ月前まで

●四季だより

元気の泉中庭のマリーゴールドが鮮やかな花を咲かせました。初夏の訪れを感じさせてくれますね。



健康・介護・認知症など 高齢者の生活に関する心配ごとのご相談は



●久慈市地域包括支援センター 0194-61-1557

●地域包括支援センターブランチ（出先機関）

ブランチけやきの里（樺の里内） 0194-75-3788

ブランチ山形（愛山荘内） 0194-72-3110

