

しのぶ里山便り

信夫地域包括支援センター

吾妻連峰はいつもと変わらぬ美しい佇まいを見せていますが、このコロナウイルス禍で心や身体の調子を崩してしまわれた方も少なくないのではないでしょうか？日頃より信夫地区の皆さまには大変お世話になっております。今回は信夫地域包括のご紹介と自粛生活の楽しみ方、注意すべきことについてお話させていただきます。

福島市信夫地域包括支援センター

社会福祉法人さくら福祉会

高齢者総合休養村あづまの郷 特別養護老人ホーム
デイサービス・ヘルパー・ケアハウス・居宅事業所



【 信夫地域包括支援センターの業務 】

- 高齢者のなんでも相談。
- 虐待（ぎゃくたい）や成年後見制度のこと
- 健康や運動、いきいきもりん体操。
- 認知症についての相談や支援。
- 信夫地域のあれこれ相談。
- 病院や医院、薬局との連携について。
- 要支援の方や事業対象の方の支援。
- ※ その他何でもお気軽に声をおかけ下さい
不在のこともありますがお立ち寄り下さい

信夫地域包括支援センター

福島市上鳥渡字北河原2-1 高齢者総合休養村あづまの郷内

☎ 593-0151 📠 593-0304

コロナウイルスに負けずにがんばろう！

① 生活不活発病に気をつけよう！

座ってばかりしないで、運動しましょう
しっかり食べて、お口を清潔に！



② 詐欺に注意！

オレオレ詐欺に給付金詐欺

他人事では
あいせんよ！
油断大敵！



お家で遊ぼう : あたまの体操 :

回文遊び

上から読んでも下から読んでも同じだよ！

有名な回文



ながき世の とおの眠りの みな目覚め
波乗り船の 音の良きかな

一緒に考えてみましょう
(いくつ言えましたか?)

新聞紙 (しんぶんし)

みな花見 (みなはなみ)

難解漢字

こんな地名があるんですね、読めますか？

福島編

① 伊達崎

② 狸森

③ 微温湯

④ 雪車

⑤ 塙

⑥ 百目木

⑦ 日下石

⑧ 馬上

⑨ 神指

⑩ 信夫山

全国編

⑪ 今治

⑫ 大歩危

⑬ 先斗町

⑭ 長万部

⑮ 和寒

⑯ 県

⑰ 土々呂

⑱ 凸清水

⑲ 井池

⑳ 耳鼻

①だんざき ②むじなもり ③ぬるゆ ④そり ⑤はなわ ⑥どろめき ⑦にべし ⑧おらえ ⑨こうし ⑩しのぶやま ⑪いまいり ⑫おおほけ ⑬ほんとらよ ⑭おしやまんべ ⑮わーさむ ⑯あかた ⑰とろろ ⑱こします ⑲とらいけ ⑳にび