

しのぶ里山便り



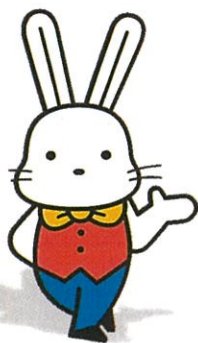
福島市信夫地域包括支援センター

成川地区で行われた、
口腔の出前講座に参加しました。



令和5年2月 成川にこここ教室で行われた
歯科衛生士による口腔の出前講座に参加しました。
歯ブラシの選び方や、歯の磨き方、入れ歯のケアについて
教えていただきました。目の前で大きな歯の模型を使って
説明されたときは、皆さん前のめりになりながら真剣に
聞いていました。日頃のケアも大切ですが、歯医者さんに
診てもらい定期的に歯石をとることも大切だと学びました。

いきいきももりん体操グループの皆さん
老人会やサロンで活動中の皆さん！！



今年は久しぶりに出前講座を開いてみませんか？
福島市では介護予防普及啓発事業として、出前講座を受付しています。
栄養、口腔、いきいきももりん体操体験講座等の講座があります。
福島市との日程調整は包括がお手伝いいたします。

令和5年2月17日、信夫支所 2階の大会議室で信夫ネットワーク協議会の研修会が行われました。
テーマは、「健康的に年を重ねるために食事からできること」

今回は、済生会福島総合病院の管理栄養士・秋葉 幸子先生にお話をお聞きしました！！
バランスの良い食事や減塩のポイントなど細かい部分までお話してくださり、とても勉強になりました。

福島県の塩分摂取量
男性・・・全国第1位！
女性・・・全国第2位！

食塩の目標は1日 6g
福島県の平均摂取量は
1日 11.9g !!

福島市では、**適しお**に取り組んでいます。

適しおとは、
『適切な量の塩分でおいしく食べる事で減塩につながる』
という考え方です！

塩分をとりすぎると、高血圧・動脈硬化を招き、
心臓病や脳卒中の病気のリスクとなります。
酸味や出汁を使うだけでも、十分美味しくなります！



～出前講座のお知らせ～

信夫地域包括支援センターの職員がお伺いし、
30分～1時間程度（テーマによる）で講話をします。

○講座名

- | | |
|-------------------|---------------|
| ①地域包括支援センターとは？ | ⑥成年後見制度って何？ |
| ②薬との上手なつきあい方 | ⑦高齢者向け住宅について |
| ③認知症サポーターになりませんか？ | ⑧おうちで簡単ストレッチ |
| ④退院後はどうしたらいいの？ | ⑨私の人生ノート書き方講座 |
| ⑤詐欺被害防止のために | ⑩認知症を知りましょう |

- 対象 … ◇信夫地区にお住まいの皆さま
◇参加人数は原則5名以上

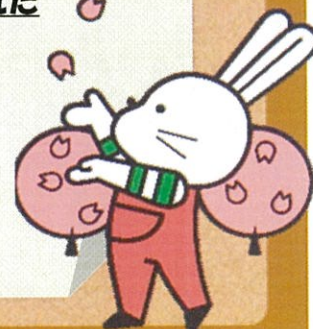


- 職員派遣場所 … 信夫地区内のご希望の場所

※感染予防対策（3密防止）がされた
環境をご準備ください

- 費用 … 無料

まずは、お気軽に下記までお問合せください！



地域包括支援センター
って何??

高齢者の総合相談窓口です。

住み慣れた地域で安心して暮らしを
続けて頂く為に、健康や介護、福祉、
生活等の相談に応じます。

福島市信夫地域包括支援センター

【担当地区：永井川・大森・成川・上鳥渡・下鳥渡・山田・小田・平石】

住所：福島市上鳥渡字北河原2-1（あづまの郷 内）

電話：024-593-0151