



第三地区の皆様こんにちは。中央東包括の管理者をしております佐藤です。
4月からの新生活にも少しずつ慣れ始める季節となりましたね。暖かくなると、心も体も嬉しくなり活動するにも、いつもより積極的になれそうな気がしませんか？健康づくりの3要素である「栄養」「運動」そして「社会参加」を意識しながら、お体に気を付けて過ごしましょう！新年度も宜しくお願い致します。

地域を支える相談窓口 福島市中央東地域包括支援センター

窓口相談：月曜日～金曜日（8：30～17：30）
住所 福島市春日町14-14
TEL 024-525-7888



- ★ご相談は無料です。
- ★介護保険の申請代行も行っています。

地域包括支援センターは、第三地区の住民の皆様のご総合相談窓口です。困りごとや通信に掲載している事柄などで興味があったことなど、相談がございましたら地域包括支援センターまでお問い合わせください。

認知症サポーター養成講座開催

冠婚葬祭互助会
アルファクラブ株式会社の皆さま



もしも、自分の身近な人が認知症になった時、もしくは自分自身が認知症になった時、優しく見守ったり声をかけたりしてくれる人が、一人でも多く周囲にいたら安心して生活できると思いませんか？

認知症の方は、何か特別な人ではありません。認知症という病気を持っている、誰かのお祖母ちゃんだったり、お祖父ちゃんだったり、お父さん・お母さんなど、皆さんと同じ誰かの大切な人です。

認知症になっても、地域で温かく見守られながら暮らしたら素敵ですね。

そのためには、少しでも多くの方々に認知症について理解してもらうことが大切です。認知症サポーター養成講座は、そのための講座です。

地域に出向くお仕事をされているアルファクラブの皆さんにも認知症の理解を深めてもらい、出向いた先の地域で見守りの輪に参加していただくと幸いです。



集まれ！！中央東包括サロンへ！！



包括主催のサロンへようこそ♪



ハンドマッサージ

まだ名もなきサロンですが、とにかく集まりたい！という方にお声をかけました。
 第1回目は、フレイル予防とハンドマッサージ、第2回目は保健所の保健師さんを招いて適塩の講話とセラバンドを使った運動を企画しました。おしゃべりしながら和気あいあいと楽しいひと時を過ごしました。参加した皆さんからは、今後も定期的に開催してほしい、とのご要望がありました。
 微力ではありますが、これからも皆さんのご要望に沿いながらサロンを続けてまいりたいと思います。



適塩講話



セラバンド体操

つむぎ会

この地域を担当しているケアマネジャーをはじめ、民生委員の方や関係機関に参加してもらい地域の課題について話し合いました。



令和5年1月30日



身元保証人がいなくても入院や入所の選択が安心して行えるといいよね！

地域の見守り支援や傾聴ボランティアがあるといいね！

自立支援を意識して関わる事って大事だね！



令和5年3月27日