

# つなぐ通信

## 回覧

福島市中央東地域包括支援センターだより

第18号 令和6年6月発行



第三地区の皆様こんにちは。管理者の佐藤です。  
太陽が眩しく輝く季節となりました。夏はイベントが盛りだくさんで楽しみも多い季節ですね!今年の夏は全国的に気温が高くなり、猛暑日が増えると予想されています。夏本番を迎え暑い日が続きますが、運動・睡眠・栄養を心がけ、心も体も元気に過ごしましょう。

### 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

住所 福島市春日町14-14

窓口相談：月曜日～金曜日(8:30～17:30)

TEL: 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。

### 心と体の健康づくり

5/24 (金) 開催しました!!



山下県住の皆さま



講師：吾妻志緒莉氏

福島市保健所健康づくり推進課保健師



「自分の事は自分で何とかしなくては!」と思いませんか?そういう気持ちを持つことは、とても大切ですが、時としてそれが緊張や不安・憂うつといったマイナスの気持ちに傾く原因になることもあります。

いつまでも健康で暮らすために、心を大切に考えながら体を動かしていきましょう。



# 仲良しご近所さん ～ポジティブに生きよう!～

5年前に団地に越してきてからの友人である齋尾さんと馬場さん。  
10歳以上の年の差はありますが、「お母さんのようにも感じるし、  
友達感覚でもあり、歳の差は感じません。」と馬場さん。いつも楽しく  
おしゃべりをするのがルールだそうです。

「一人暮らしでマイナス思考になるのは良くない。」と、お二人は言います。  
だから、ネガティブな事はお互い口にしないそうです。  
常にポジティブであらうとする心がけが素敵ですね。



最低でも、週に1回は会ってオセロ  
を楽しんでいますよ。お互い物忘れ  
防止だよね～。

お互いの安否確認のためにモーニン  
グコールをしています。8時半頃にね、  
早く起きた方が電話してるの。  
「今日も生きてるよー。」って。

福島県レクリエーション協会  
佐藤善成先生

楽しく体を使って頭も動かす!  
指先は脳に繋がっています。指先から動かして  
いきましょう。



楽しくアクティ  
ブ  
エイ  
ジ  
ン  
グ!

## いがらべ親交会福祉部の皆さま



ちゃちゃつぽちゃつぽ、  
ちゃつぽにゃ蓋がない!



底とって蓋にしよ!



## お喜楽サロン



## つむぎ会



心の病気は、うつ以外にも様々な種類があります。骨折して痛い!  
心不全で息苦しい!などのように、目に見える病気ではない分、  
「自分は病気なんだ。」という自覚がない方が多くいます。  
数年間のコロナ禍によって人間関係が希薄になり、人との関わり  
方も複雑になっています。何か生きづらさを感じていませんか?  
そんな話がができる相談窓口があったらいいよね、と参加者間で話  
し合いました。