

西部包括おきがる通信 第2号

地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です。お気軽にご相談ください。

発行：土岐市西部地域包括支援センター 土岐市下石町1060 ウェルフェア土岐内 ☎57-8100

介護保険って何？ デイサービスってよく聞くけど、どんなところ？

最近、忘れっぽくなっているけど、認知症？遠くに住んでいる一人暮らしの親が心配…

こんな心配や疑問があったら??まずは地域包括支援センターにご相談を!



五十嵐



渡邊

包括では、高齢者の方のための出前講座を企画しています。運動は苦手だけど、出かける場所があるといいなという方・・・おひとりでもお友達と一緒にでも参加してみませんか

令和5年度 出前講座 『お達者くらぶ』 参加者募集

場所：ウェルフェア土岐3階 西部老人福祉センター内

日時：毎月 第3水曜日 10:00~11:00

初回：令和5年5月17日(水)

対象者：土岐市在住の 60歳以上の方

内容：編み物、裁縫、折り紙など自分の好きなことをおしゃべりしながらします。

お互いに教え合ったり、情報交換をしたり・・・材料は各自で用意します。

包括職員による生活に役立つミニ講座もあります。

※事前申し込みは不要です。お問い合わせは [57-8100](tel:57-8100) (西部包括へ) !



木村

高齢になっても この町で 地域とつながりを持って安心して暮らしたい…

こんなテーマから地域の皆さんに集まっていただき、貴重な情報をたくさん教えていただきました!ありがとうございました!

この地域でできそうなことは何か、一緒に考えていきましょう。次回もよろしくお願します。(^^♪



♪ 令和4年度お達者教室の様子♪

鶴里公民館・軽運動
4月



鶴里地区に通いの場を作りたいと声上がり、予防教室から自主グループが立ち上がりました。5月から「つるかめ会」として活動しています (*^_^*)

いつも好評のヨガ教室です。26名の方が参加されました。続けて欲しいという声も上がっています。R5年度は自主グループ立ち上げが出来たらと思っています!(^^)!

妻木公民館・ヨガ
6月



3地区合同・男性限定運動教室
10月



初の試みで、男性限定教室を開催しました。3名だけの参加に終わりましたが、ストレッチの仕方や自分にあった運動方法、フレイル予防についてなどの啓発を行いました。



出前講座：スマートフォン教



予約枠が数日で埋まってしまい、キャンセル待ちが出るほどでした。スマホを持っていない方の講座なので、初歩から学べた事で、購入に踏み切れた方もみえました。

令和5年度も色々と計画しています。
ご参加お待ちしております!!

