

# 南部地域包括

# 支援センターだより

vol.09

2019年 5月

## 包括に新しい職員が入りました！！

4月より南部地域包括支援センターに社会福祉士として藤山 明子が加わりました。主任介護支援専門員2名（高梨子・義岡）、社会福祉士3名（森・加瀬・藤山）、看護師1名（高橋）、介護支援専門員1名（鈴木）、生活支援コーディネーター1名（近藤）の計8人で新たにスタートしました。心機新たに職員一同頑張って参りますので、今後ともよろしくお願ひいたします。



## 行きます！やります！！体操教室♪

介護予防のための  
**体操教室のご案内**

●南部地域包括支援センターでは、ご自宅で簡単に出来る体操や脳トレなどを皆様と一緒にっております。地域の集まり等でぜひご利用ください。ご不明な点などは下記までお気軽にご相談下さい。

たとえば・・・

介護予防  
体操

脳トレ  
介護予防

●お問合せ・お申し込み先  
佐倉市南部地域包括支援センター  
TEL:043-483-5520  
※包括支援センターは、地域の高齢者の相談窓口です。

南部地域包括支援センターでは、地域の集まりなどに職員が出向いて、ご自宅で簡単に出来る体操や脳トレなどを皆様と一緒にっております。

また、介護保険の説明や認知症の基礎知識として皆様にお伝えすることもしています。他にも権利擁護など皆様のご要望に添った内容で行いますので、実施する内容についてはご相談ください。

お気軽にお問合せ・お申し込みをお待ちしています。

## 地域で暮らす高齢者や家族の皆様の相談窓口です。

主任介護支援専門員、社会福祉士、看護師が地域の皆様のご相談をお受けしています。困ったこと、気になることがあれば、お気軽にご連絡・ご来所ください。お待ちしております。

## 佐倉市南部地域包括支援センター

住所:佐倉市大篠塚1587  
南部地域福祉センターB棟

電話:043-483-5520

開所日:日曜日～金曜日  
8:30～18:00

(土曜日、祝日及び  
12/29～1/3はお休みです)



◆ としとらん塾(介護予防講座) ◆ ~いつまでも、自分らしくいるために~

● 始めてみよう！ノルディックウォーク

場所:山王小学校 体育館・校庭

日程:5月 12日(日) 10:00~12:00

5月 26日(日) 10:00~12:00

6月 2日(日) 10:00~12:00



● 楽しく健康づくり~介護予防教室に参加しよう~

場所:和田ふるさと館 ホール

日程:7月 9日(火) 10:00~12:00

7月 23日(火) 10:00~12:00



● 脳と身体の健康づくり~みんなでやると効果アップ~

場所:根郷小学校 体育館

日程: 9月 22日(日) 10:00~12:00

10月 6日(日) 10:00~12:00

10月 20日(日) 10:00~12:00

◆ 介護者教室 ◆

● らくらく簡単 男の料理

集合場所:根郷公民館 調理室

日程:6月14日(木) 10:15~12:30



● 今さら聞けないお薬の話

場所:南部地域福祉センター 研修室

日程:7月19日(金) 14:00~15:30



◆ オレンジカフェ ◆

認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症の人とその家族、地域の人、認知症サポーター、専門職が出会い、つどい、語り合う場所が「オレンジカフェ」です。



場所: 高齢者ケアセンター はちす苑 (問合せ先(南部包括):043-483-5520)

日程: 毎週第4日曜日 (5/26・6/23・7/28・8/25・9/22)

時間: 13:30~15:30