

佐倉市南部地域包括 支援センターだより

VOL.5 平成29年10月発行
発行元:佐倉市南部地域包括
支援センター
TEL:043-483-5520

地域ケア会議を開催しています。

地域ケア会議では地域の課題を地域住民の皆さんで話し合い、問題意識を共有するところから始まります。住み慣れた場所で、健康で安心して生活していけるように一緒に考えていくのが地域ケア会議です。

地域包括支援センターの社会福祉士が中心となって、地域づくりを推進していきます。

ご不明点・ご相談があれば、地域包括支援センターまでご連絡ください。



佐倉わくわく体操会を行う団体が増えています。

佐倉ふるさと体操、佐倉歯ッピー体操、佐倉わくわく体操（3つを総称して**佐倉わくわく体操会**と呼んでいます）を通して、地域の皆さんが自主的・継続的に介護予防に取り組む「通いの場」が徐々に増えています。

平成27年～29年10月末で市内29団体が、佐倉わくわく体操会を実施しています。

佐倉わくわく体操会の詳細については、お気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。



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。

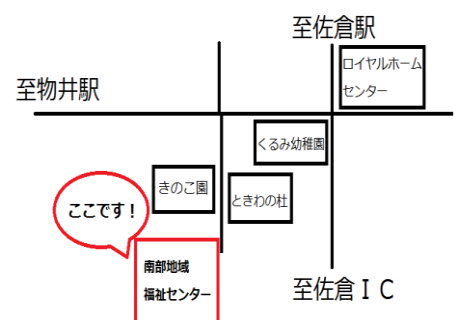
佐倉市南部地域包括支援センター

場所:南部地域福祉センター B棟1階

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! 太極拳

太極拳をやってみたいという方向けに、分かりやすく教えていただきます。

・場所:湯ばらだいす佐倉
・日程:11月10日(金)
11月17日(金)
11月24日(金) } 13:30~15:30



●脳と身体を鍛えてアンチエイジング

足の筋力運動や脳トレを行ったり、ふまねっとを楽しく行います。

・場所:南部地域福祉センター
・日程:2月 7日(水)
2月14日(水)
2月21日(水) } 10:00~12:00



◆介護者教室◆

●自分らしい最期を迎えるために

場所:はちす苑

日程:11月26日(日) 13:30~15:30

●回想法を知ってみよう! やってみよう!!

場所:南部地域福祉センター

日程:2月22日(木) 13:30~15:30



◆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、専門職が会い、つどい、語り合う場所が「オレンジカフェ」です。

●オレンジカフェ「はちす」

場所: 高齢者ケアセンター はちす苑

日程: 毎週第4日曜日 (10/22・11/26・12/17・1/28・2/25・3/25)

時間: 13:30~15:30

●オレンジカフェ「もいもい」

場所: 特別養護老人ホーム ときわの杜

日程: 毎週第2日曜日 (10/8・11/12・12/10・1/14・2/11・3/11)

時間: 13:30~15:30



ご参加をお待ちしています。お気軽にご連絡ください。