

城南・賀来地域包括支援センターです！

城南・賀来地域包括支援センター便り
第11号



地域包括支援センターは主に高齢者の方の総合相談窓口として、中学校区を基本として市内に23か所、設置されています。高齢者の皆さんが、いつまでも健やかに住み慣れた地域で過ごせるよう、介護・福祉・保健・医療などさまざまな面から支援します。お気軽にご利用下さい。



大分市荏隈町1丁目12番3号
☎097-545-1030
(医大バイパス沿い「荏隈」バス停横)

”フレイル”になっていませんか？

『フレイル』とは？ ⇒ 健康と要介護の中間の状態です。



フレイルは高血圧症や糖尿病などの「生活習慣病の重症化」や筋力の低下などの「老化による衰え」がフレイルを進行させる主な要因です。早めに気が付いて適切な対策を取れば、改善が可能です。予防には「運動・食事・社会参加」などの取り組みが重要です。

フレイル予防手帳の配布、活用講座



大分市ではフレイル予防に活用できる手帳を作成しています。フレイルを予防するための、運動・食事・口腔ケアなどの対策をまとめた冊子です。

生活を振り返るきっかけとなり、より良い生活のヒントが見つかります！当センターでは、この手帳の配布と活用講座を行なっています。お気軽にお問合せ下さい。

出前講座受け付けています！

当センターでは老人クラブやサロンなどで出前講座を行なっています。

※内容：介護保険制度、認知症予防、介護予防、消費者被害、高齢者虐待、終活 など

※料金：無料

※時間：約1時間程度

※申込先：TEL=097-545-1030



地域ネットワーク会議を開催しました！

令和4年11月9日に城南・賀来圏域の地域役員さんやケアマネージャー、ヘルパー事業所、社協、市役所の方と地域の高齢者の支援について情報交換の会議を行いました。新型コロナ禍により、ここ2年程、書面での会議開催としていましたが、久しぶりに賀来校区公民館に集まり「地域高齢者のフレイルの現状」について情報交換しました！



特殊詐欺に気を付けて！



オレオレ詐欺や送り付け詐欺、市役所や包括職員、民生委員を騙り、個人情報等を聞き出そうとする怪しい電話が増えています。気を付けましょう！

令和5年5月1日発行