

城南・賀来地域包括支援センターです！

今年度も、早いもので半分が過ぎ振り返しを迎えました。

台風が通り過ぎる毎に暑さも幾分和らぎ、日に日に秋の深まるのを感じる今日この頃です。皆様、体調はお変わりありませんでしょうか。

新型コロナウイルスの影響で、当センターとしましては会議や教室の開催が延期になったり中止になることが続いています。地域の皆様と直接顔を合わせてお話しする機会も減り、大変心苦しく思っております。

感染対策を行いながら、地域に住む高齢者の皆様の介護予防・健康づくり等身近な相談窓口としてお役立ていただけるよう頑張っまいると思っております。

城南・賀来地域包括支援センター便り
第10号



フレイル予防手帳活用講座、好評いただいています♪

長引くコロナ禍で、フレイル(心身の虚弱な状態)から要介護状態になる事を予防するため、大分市ではフレイル予防手帳を作成し希望者に配布しています。当センターでも配布しています。

また、フレイル予防手帳の活用方法についてご説明を併せて行う、フレイル予防手帳活用のための講座をいくつかの地区で開催させていただいています。

- ◎フレイルって何だろう？
 - ◎フレイル状態になっていないか振り返ろう
 - ◎フレイルを予防するための生活習慣
- 等の内容で1時間程度の講座です。

参加者の皆さんと、フレイルチェックをひとつずつ確認し、日頃の生活を振り返り、活動性の維持や今日から取り組めるフレイル予防について考えました。講座に参加された皆さんが手帳を活用して、フレイル予防に取り組んでいただけたらうれしく思います。



城南・賀来圏域資源マップ更新しました!!!

城南・賀来圏域内の介護保険事業所や、有料老人ホーム等の施設、地域活動等を掲載した、介護あんしん情報集・資源マップ・社会資源リストの情報を更新しました。

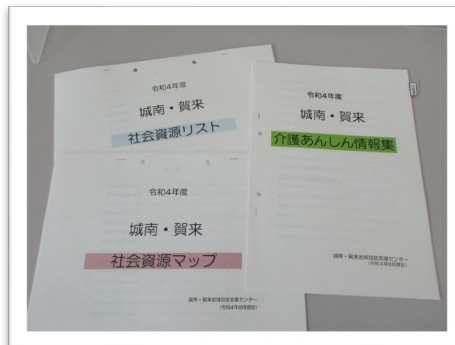
前回作成分から介護保険事業所が新しく立ち上がったたり、転居しています。是非、最新情報をご覧くださいと思います。

当センターにて、印刷したものをお渡しすることも出来ますし、インターネットで閲覧いただくことも出来ます。

インターネットで閲覧いただくには、大分市のホームページを開いていただき、健康・福祉・医療

介護・障がい者・福祉)
介護予防・地域包括支援センター)
各地域包括支援センターのご案内)
城南・賀来地域包括支援センターのご案内の順に進んでいただくと【資源マップ】の欄から閲覧いただけます。

※掲載は10月1日以降になる予定です。



大分市作成のエンディングノートも当センターにてお渡ししています。ご希望の方はどうぞお気軽にお立ち寄りください。

城南・賀来地域包括支援センター
☎097-545-1030
大分市荏隈町1丁目12番3号
(医大バイパス沿いのくまバス停前)

令和4年10月1日発行

