

# 城南・賀来地域包括支援センターです！

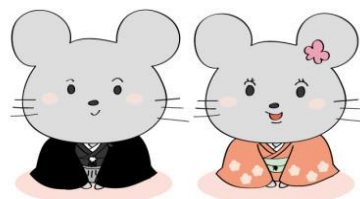
## 新年あけましておめでとうございます!!

城南・賀来地域包括支援センター便り  
第2号

旧年中は大変お世話になりました。

令和になり初めての正月を、おかげさまで無事迎えることができました。

今年も、城南・賀来圏域の皆様の身近な相談窓口としてお役立ていただけるよう頑張っていく所存です。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



## 地域のことをみんなで話し合いました👏👏👏

令和元年9月19日(木)、大石町の情報学習センターにて、校区の自治会長さん、老人会長さん、民生委員さん、校区社協の会長さんと介護事業所の皆様、ケアマネジャーの皆様に参加していただき、城南・賀来地域ネットワーク会議を開催しました。



城南・荏隈・賀来の小学校区ごとに、高齢者の方が参加できる地域の集いの場や運動教室、サークルなどの情報を共有することができました。

最新の情報を地域の役員のみなさまに教えていただき、地域の特性やニーズを知り、今後のセンターの活動の課題や方向性が見える会議になったと感じています。

今年度、第2回を2月に開催する予定にしています。



## ★最近、転びやすくなった…と感じる方に！

大分市では、3ヶ月間だけの短期間で、全身の筋力アップ、お口の機能アップ、栄養状態の改善ができるように支援する教室を開催しています。

介護予防は早めに取り組む方が効果があります！

当センターに是非、お問い合わせください。

### 【パワーアップ教室】

場所:井野辺病院4階会議室

時間:月曜日13時半～2時間

対象:65歳以上の、筋力低下・お口の機能低下・栄養状態の変化等が見られる方。

(簡単なチェックリストで該当するかお調べできます)

費用:毎月500円(3ヶ月で1500円です)

内容:体調確認、ストレッチ、自宅で継続できる体操、健康講話等。リハビリ専門職や保健師が対応します。

## 認知症を理解し地域でみんなで支えていくための講座をしています♪



認知症の方が増えていく今、地域で認知症の方を見守り、支えていくために、認知症について理解を深めるのに役立つ講座をしています。

講座は1時間半程度で、費用は掛かりません。

小学生以上の方で、5名以上の集まりであれば、当センターの職員が出向いて開催致します。どんなサークル・団体でもかまいません。

「認知症サポーター養成講座」については当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい♪

城南・賀来地域包括支援センター

☎097-545-1030

大分市荏隈町2丁目2組

(医大バイパス沿い えのくまバス停前)

令和2年1月1日発行