

地域包括支援センターだより 第4号

介護者のつどい



介護についてお一人で抱え込む事は大変辛いことです。同じ境遇の方々などと情報交換をしてみませんか？

地域包括支援センターは合同で「介護者のつどい」を開催しております。現在介護をしている方や介護を経験された方、介護に興味のある方などがつどい、介護の経験談や共通の悩みを語り合ったり、介護についての情報交換や勉強会を行っています。

みなさまの参加をお待ちしております。

<問い合わせ先> 桶川市地域包括支援センターまでお電話ください。	会場：桶川市社会福祉協議会 住所：末広2-8-8	会場：桶川集会所(ユニティ) 住所：若宮1-7-21
	・桶川市社会福祉協議会 ☎048-728-2265 ・ハートランド ☎048-777-7055	・ルーエハイム ☎048-789-2121 ・ねむのき ☎048-783-5311
日程及び会場	平成27年10月20日(火)	桶川集会所(ユニティ)
	11月26日(木)	桶川市社会福祉協議会
	12月15日(火)	桶川集会所(ユニティ)
	平成28年 1月28日(木)	桶川市社会福祉協議会
	2月16日(火)	桶川集会所(ユニティ)
	3月24日(木)	桶川社会福祉協議会

※開催時間は毎回午後1時30分～3時までです。

(受付：午後1時から)

費用無料、申し込み不要です。

地域包括支援センター職員による個別の相談も承っております。



# 健康長寿いきいきポイント事業

「自分でチャレンジコース(自分型)がスタートしました」!

桶川市では社会参加や生きがい作り閉じこもり予防を目的に、「健康長寿いきいきポイント事業」を昨年からスタートしました。平成27年度は、生活改善・健康管理の目標を自分で実施する事でポイントが獲得できる「自分でチャレンジコース(自分型)」がスタートしました。\*「自分型」は「参加型」と併用で行います。

対象：65歳以上の市民

対象事業：市が指定した事業→ホームページでも確認できます。

参加方法：申請窓口(高齢介護課・社会福祉協議会)に介護保険被保険者証を持参し、申請して下さい。健康いきいき手帳・ポイントカード・自分でチャレンジカードを交付します。

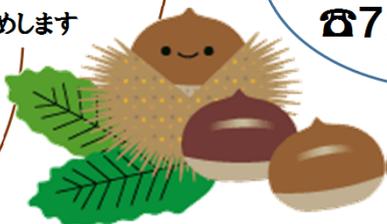
☆問い合わせ先 桶川市役所高齢介護課 ☎786-3211(代)  
桶川市社会福祉協議会 ☎728-2221

## 食欲の秋

木には柿や梨、栗が実り、さんまを焼く匂いに食欲をそそられます。日中はまだ暑さが残っていますが朝夕は涼しくなり食欲全開!!体重増加に注意です

健康寿命を延ばす鍵として

1. 食事…規則正しく適量をバランスよく
2. 運動…立ち上がり、歩きましょう
3. 前向きな考え方をすすめます



## 桶川市地域包括支援センター

ハートランド

坂田1725

☎777-7055

ルーエハイム

泉1-2-5

☎789-2121

社会福祉協議会

末広2-8-8

☎728-2265

ねむのき

川田谷5830-1

☎783-5311