

いつまでも住み慣れたこの街で



包括長森南だより

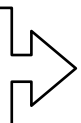
「おいしく食べよう教室」のご案内



最近、よくむせる、飲み込みにくい、口が渇くと感じる事はありませんか？ お口の機能を高める事で、虫歯や歯周病、誤嚥（ごえん）による肺炎などを予防できます。**この教室では歯科医師や歯科衛生士が、お口を健康に保つポイントなどを、実演を交えながらわかりやすく解説します。ぜひご受講下さい！**

↓以下の質問項目で2つ以上チェックの入った方に特におすすめの内容となっています。

チェックして
みましょう



- ☐ 『半年前に比べて固いものが食べにくくなった』
- ☐ 『お茶や汁物等でむせることがある』
- ☐ 『口の渇きが気になる』

《 対 象 》 要支援、または65歳以上の方（要介護の認定を受けている方を除く）で、「基本チェックリスト」を実施した結果、一定の基準に該当した人。

《 日 程 》

	開催日	時間	内容
第1回	6月 9日(木)	9:40~11:30	おいしく食べるためのお話
第2回	6月23日(木)	10:00~11:30	お口をきれいに！お口のお手入れのお話
第3回	7月 7日(木)	10:00~11:30	お口の中のばい菌と食事のお話
第4回	7月28日(木)	10:00~11:30	教室の振り返りとこれからの家での健康管理

※ 教室の参加には、事前の申し込みと申し込み時点で4回とも受講できることが必要です。

※ 新型コロナウイルス感染症の状況によっては日程変更や中止となる場合があります。

《 会 場 》 長森南公民館1階（岐阜市切通5-3-14）

《 費 用 》 無料



お申込み、お問い合わせは岐阜市地域包括支援センター長森南まで！！

包括職員の
一言メッセージ

さとう るみこ
佐藤 ルミ子
主任介護支援専門員



4月から入職した佐藤です。
毎日羽生君の『春よ来い』のフィギュアスケートを観て元気をもらっています。
お気軽にお声掛けください！よろしくお願いします。

裏面に続く

おらせ

まめくらタウン



まめくらタウンは、高齢者の皆さんがいつまでも**まめ**（元気）でいきいきと**くら**すためのコツが楽しく学べる介護予防教室です。下記の＜新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします＞をご一読の上、お越しください。

＜ 日 程 ＞

- ・5月 19日(木) 10:00～11:30 地域包括支援センター長森南2階（蔵前）
- ・6月 10日(金) 10:00～11:30 東中島第2公民館
（以降の予定は本紙面でお知らせします）

＜ 対 象 ＞ 長森南の高齢者やそのご家族

＜ 費 用 ＞ 無料

＜新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします＞

- ・「まん延防止等重点措置」や「緊急事態宣言」、「岐阜市緊急事態宣言」のいずれかが発令中の場合は開催を中止します。開催についてご不明なときは下記の包括センターまでお電話ください。
- ・受付時に検温と体調確認を実施します。37.5℃以上の発熱や体調不良のある方は参加をご遠慮ください。
- ・混雑による密集を避けるため、一定人数以上の入場をお断りすることがありますのであらかじめご了承ください。
- ・万一、参加者に新型コロナウイルス感染者や感染が疑われる方がいた場合に連絡を取るため、受付時に氏名と電話番号のご記入をお願いします。
- ・参加時はマスクの着用、手指消毒、咳エチケットなどにご協力をお願いします。
- ・換気をしますので体温調節のできる服装での参加をお願いします。

包括センターに来られる方へ

予めお電話でご連絡頂けますと、お待たせすることなくご相談いただけます。また、包括センターでは感染症対策のためマスクの着用、アルコール手指消毒、体温測定、氏名、連絡先、体調のご記入をお願いしております。要介護認定を申請される方はできるだけ医療保険の被保険者証をご持参ください。ご協力をお願いします。

長森南の高齢者に関する総合相談所（岐阜市委託事業）

岐阜市地域包括支援センター長森南

058-247-8160

FAX: 058-214-3203

ホームページ

包括 長森南



〒500-8233 岐阜市蔵前4-19-5 （IBJAぎふ南長森支店）

【来所・訪問による相談の受付】月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで（祝日・年末年始を除く）

○相談は無料です。○相談の秘密は厳守します。○開所時間外の緊急時の電話相談については転送電話で対応します。